# Кремлевская диета. Счетчик.

Светлана Колосова

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Эффективность «Кремлевской диеты» доказана большим числом успешно похудевших людей. В ней немало преимуществ - вместо того, чтобы постоянно питаться чем-то обезжиренным и безвкусным, вы можете не отказывать, себе в привычных вкусных блюдах.

Для определения перечня продуктов, разрешенных соблюдающим «кремлевскую» диету, составлены таблицы, и найдете вы их в нашей книге. Считайте и худейте!


- Светлана Колосова
  - Введение
    ■
  - Глава 1. Пропорции веса и роста
    ■
  - Глава 2. Рассчитываем ненужные килограммы
    ■
  - Глава 3. Сроки достижения желаемого результата
    ■
  - Глава 4. Таблицы условных единиц
    ■
  - Глава 5. Варианты меню по условным единицам
    ■
  - Заключение
    ■

# Светлана Колосова
# Кремлевская диета. Счетчик

# Введение

В настоящее время все хотят похудеть, при этом быстро и качественно. Видов существующих диет очень много. Некоторые люди уже, наверное, отчаялись, перепробовав все возможные. Всем, безусловно, нужна универсальная диета, которая не слишком ограничивает потребление продуктов, посильна для организма и не перегружена физическими упражнениями (физические упражнения почти всегда приводятся в сочетании с диетами). Для приобретения нужных форм и устранения ненужного веса кремлевская диета как раз то, что надо. Ее вполне легко соблюдать: вам понадобятся всего лишь нетрудные подсчеты, и вы сможете не отказываться от вкусной пищи.

Худейте с помощью кремлевской диеты!

# Глава 1. Пропорции веса и роста

Существует множество методик по вычислению оптимального веса. Раньше наиболее популярной была формула Брока, когда из роста в сантиметрах вычиталось 100 – получался оптимальный вес. Но данная формула не учитывала телосложения человека. Поэтому медики ввели свои поправки, в результате чего получилось следующее:

– если ваш рост меньше 155, надо вычесть 95;

– если рост от 155 см до 165, отнимите 100;

– при росте 165–175 надо вычитать 105;

– если рост выше 175 см, надо отнимать 110.

Более популярна в настоящие дни формула индекса массы тела (ИМТ) – индекса Кетле. Для вычисления оптимального веса по этой формуле вам нужно разделить свой вес в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат. Если рост составляет 165 см, а масса тела – 80 кг, рассчитываем так: 1,65 Ч 1,65 = 2,7 (это квадрат роста); теперь разделим 80 на 2,7 и получаем 27,6 – это ИМТ. Еще один пример: **допустим, ваш рост 170 см и вес 78 кг.** Возводим значение роста в квадрат (умножаем 1,75 на 1,75), получаем 3,06. Теперь делим вес 78 на 3,06, результат = 25,4. В точности этот коэффициент показывает, здоровое или нездоровое количество жира у вас:

– нормой является результат от 19,5 до 24,9;

– вы слишком худы, если эта цифра ниже 19,5;

– у вас избыточный вес, если индекс от 25,0 до 27,9;

– об ожирении 1-й степени свидетельствует показатель 28,0 – 30,9;

– об ожирении 2-й степени – 31,0 – 35,9;

– об ожирении 3-й степени – 36,0 – 40,9;

– об ожирении 4-й степени – более 41,0.

**Таким образом, для человека ростом 165 см нормальным будет вес от 52 до 68 кг. Разброс в килограммах объясняется особенностью конституции – одни люди коренастые, другие стройные, кость может быть широкой или узкой.**

**Достоверно по коэффициенту ИМТ о количестве жира судить нельзя. У спортсменов и людей с развитой мускулатурой, в организме которых мало жира, ИМТ может быть повышенным. Заниженная оценка количества жира окажется у пожилых людей, которые, как правило, потеряли мышечную массу.**

Во втором приведенном примере мы видим небольшой излишек веса.

Определяем верхнюю границу нормы. Для этого рост в квадрате 3,06 умножаем на верхний индекс нормального веса 24,9, получаем 76 кг. Так же вычисляем и нижнюю норму: 3,06 умножаем на 19,5 = 68,7. Итак, идеальный вес при росте в 175 см колеблется от 68,7 до 76 кг.

Определите свой ИМТ по таблице, если вы не хотите затруднять себя расчетами. В строке, соответствующей вашему росту, найдите свой вес и прочтите на верхней строке соответствующий ИМТ.

| Норма | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ИМТ | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 29 | 30 |
| Рост, см | Масса тела, кг | | | | | | | | |
| 152 | 43,9 | 46,2 | 48,5 | 50,8 | 53,1 | 55,4 | 57,8 | 69,3 | 71,6 |
| 154 | 45,0 | 47,4 | 49,7 | 52,1 | 54,5 | 56,9 | 61,6 | 71,1 | 73,5 |
| 156 | 46,2 | 48,6 | 51,0 | 53,5 | 55,9 | 58,3 | 60,7 | 70,5 | 72,9 |
| 158 | 47,5 | 50,0 | 52,5 | 55,0 | 57,5 | 60,0 | 62,5 | 72,5 | 75 |
| 160 | 48,6 | 51,2 | 53,8 | 56,3 | 58,9 | 61,4 | 64,0 | 74,2 | 76,8 |
| 162 | 49,8 | 52,4 | 55,0 | 57,6 | 60,3 | 62,9 | 65,5 | 76 | 78,6 |
| 164 | 51,1 | 53,8 | 56,5 | 61,9 | 64,6 | 67,3 | 69,9 | 80,7 | 83,4 |
| 166 | 52,4 | 55,2 | 58,0 | 60,8 | 63,6 | 66,4 | 69,9 | 80,3 | 85,9 |
| 168 | 53,6 | 56,4 | 62,0 | 64,9 | 67,7 | 70,5 | 73,3 | 84,6 | 87,4 |
| 170 | 54,9 | 57,8 | 60,7 | 63,6 | 66,5 | 69,4 | 72,3 | 83,8 | 86,7 |
| 172 | 56,2 | 59,2 | 62,3 | 65,1 | 68,1 | 71,0 | 74,0 | 85,8 | 88,8 |
| 174 | 57,6 | 60,6 | 63,6 | 66,7 | 69,7 | 72,7 | 75,8 | 90,9 | 93,9 |
| 176 | 58,9 | 62,0 | 65,1 | 68,2 | 71,3 | 74,4 | 77,5 | 89,9 | 93 |
| 178 | 60,2 | 63,4 | 66,5 | 69,7 | 72,9 | 76,1 | 79,3 | 91,9 | 95,1 |
| 180 | 61,6 | 64,8 | 68,0 | 71,3 | 74,5 | 77,8 | 81,0 | 94 | 97,2 |
| 182 | 62,9 | 66,2 | 69,5 | 72,8 | 76,1 | 79,4 | 82,8 | 96 | 99,3 |
| 184 | 64,4 | 67,8 | 71,2 | 74,6 | 78,0 | 81,4 | 84,8 | 98,3 | 101,7 |
| 186 | 65,7 | 69,2 | 72,7 | 76,1 | 79,6 | 83,0 | 86,5 | 100,3 | 103,8 |
| 188 | 67,1 | 70,6 | 74,1 | 77,7 | 81,2 | 84,7 | 88,3 | 102,4 | 105,9 |

| Избыточный вес | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ИМТ | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Рост, см | Масса тела, кг | | | | |
| 152 | 60,0 | 62,4 | 67,0 | 69,3 | 71,6 |
| 154 | 64,0 | 66,4 | 68,7 | 71,1 | 73,5 |
| 156 | 63,2 | 65,6 | 68,0 | 70,5 | 72,9 |
| 158 | 65,0 | 67,5 | 70,0 | 72,5 | 75,0 |
| 160 | 66,5 | 69,2 | 71,7 | 74,2 | 76,8 |
| 162 | 68,1 | 70,7 | 73,4 | 76,0 | 78,6 |
| 164 | 72,6 | 75,3 | 78,0 | 80,7 | 83,4 |
| 166 | 72,0 | 74,8 | 77,6 | 80,3 | 85,9 |
| 168 | 76,1 | 78,9 | 81,8 | 84,6 | 87,4 |
| 170 | 75,1 | 78,0 | 80,9 | 83,8 | 86,7 |
| 172 | 77,0 | 79,9 | 82,9 | 85,8 | 88,8 |
| 174 | 78,8 | 81,8 | 87,9 | 90,9 | 93,9 |
| 176 | 80,6 | 83,7 | 86,8 | 89,9 | 93,0 |
| 178 | 82,4 | 85,6 | 88,8 | 91,9 | 95,1 |
| 180 | 84,2 | 87,5 | 90,7 | 94,0 | 97,2 |
| 182 | 86,1 | 89,4 | 92,7 | 96,0 | 99,3 |
| 184 | 88,1 | 91,5 | 94,9 | 98,3 | 101,7 |
| 186 | 90,0 | 93,4 | 96,8 | 100,3 | 103,8 |
| 188 | 91,8 | 95,3 | 98,8 | 102,4 | 105,9 |

| ОЖИРЕНИЕ | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ИМТ | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 |
| Рост, см | Масса тела, кг | | | | | | | |
| 152 | 73,9 | 76,2 | 78,5 | 80,9 | 83,2 | 85,5 | 87,8 | |
| 154 | 75,8 | 78,2 | 80,6 | 83,0 | 85,3 | 87,7 | 89,9 | 90,1 |
| 156 | 75,3 | 77,8 | 80,2 | 82,6 | 85,1 | 87,5 | 89,9 | 92,3 |
| 158 | 77,5 | 80,0 | 82,5 | 85,0 | 87,5 | 90,0 | 92,5 | 95,0 |
| 160 | 79,4 | 81,9 | 84,5 | 87,0 | 89,6 | 92,2 | 94,7 | 97,3 |
| 162 | 81,2 | 83,8 | 86,5 | 89,1 | 97,1 | 94,3 | 96,9 | 99,6 |
| 164 | 86,1 | 88,8 | 91,5 | 94,2 | 96,8 | 99,5 | 102,2 | |
| 166 | 88,7 | 91,5 | 94,3 | 97,1 | 99,9 | 102,7 | 105,5 | |
| 168 | 90,2 | 93,1 | 95,9 | 98,7 | 101,5 | 104,3 | 107,2 | |
| 170 | 89,6 | 92,5 | 95,4 | 98,3 | 101,2 | 104,0 | 106,9 | 109,8 |
| 172 | 91,8 | 94,7 | 97,7 | 100,6 | 103,6 | 109,5 | 112,5 | |
| 174 | 97,0 | 100,0 | 103,0 | 106,1 | 109,1 | 112,1 | 115,1 | |
| 176 | 96,1 | 99,2 | 102,3 | 105,4 | 108,5 | 111,6 | 114,7 | 117,8 |
| 178 | 98,3 | 101,4 | 104,6 | 107,8 | 110,9 | 114,1 | 117,3 | 120,5 |
| 180 | 100,4 | 103,7 | 106,9 | 110,2 | 113,4 | 116,6 | 119,9 | 123,1 |
| 182 | 102,6 | 105,9 | 112,5 | 115,9 | 119,1 | 122,5 | 125,8 | |
| 184 | 105,1 | 108,5 | 111,9 | 115,3 | 118,7 | 112 | 125,4 | 128,8 |
| 186 | 107,3 | 110,7 | 114,2 | 117,6 | 121,1 | 124,6 | 128,0 | 131,5 |
| 188 | 109,4 | 113,0 | 116,5 | 120,0 | 123,6 | 127,1 | 130,6 | 134,1 |

# Глава 2. Рассчитываем ненужные килограммы

Некоторое время назад лишний вес врачи относили больше к косметическим дефектам внешности, а не к серьезному заболеванию. Ожирение на сегодняшний день относится к хроническому заболеванию обмена веществ. Точное международное определение этому недугу – хроническое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жира в организме и несущее серьезные осложнения для других органов и систем.

В наше время примерно 1,7 млрд человек в мире страдают от избыточного веса. По результатам медицинских исследований к 2025 году 50 % женщин и 40 % мужчин в мире будут страдать от ожирения. Количество детей с лишним весом в возрасте до 14 лет каждый год увеличивается на 7 %. Ожирение на сегодняшний день становится настоящей эпидемией.

Какие же причины избыточного веса? Из всех полных людей лишь 5 % имеют серьезную генетическую предрасположенность к нему. А как же остальные? Почти 100 % случаев к ожирению приводят эндокринные нарушения в организме человека, а также расстройства в пищеварительной системе в результате стрессов, неврозов и депрессии, малоподвижного образа жизни.

На медицинской конференции врачей по проблемам женского здоровья и путям их решения был сделан вывод о том, что именно нарушение правильного питания в большинстве случаев приводит к избыточному весу. Наследственная полнота целых семей чаще всего вызвана тем, что родители передают привычки питания своим детям, а те – своим, поэтому получается замкнутый круг. Люди в большом количестве едят жирную, мучную пищу и сладости.

В России лишь 12 % семей стараются придерживаться рационального питания, и только 20 % семей каждый день включают в свой рацион свежие овощи и фрукты, причем это не зависит от материального положения.

Похудеть хотят более 80 % людей, страдающих избыточным весом, но все рекомендации по питанию лечащих врачей в реальности выполняют чуть больше 13 % людей.

Оздоровление организма волнует людей гораздо меньше эстетического фактора. 2–5 кг лишнего веса сбросить не так трудно, как удержать полученный результат похудения. При ожирении происходит нарушение обменных процессов, возникают

такие болезненные признаки, как заболевания суставов и сосудов, артериальная гипертензия и т. д. Вес снизить в такой ситуации – серьезная проблема, процесс ответственный, трудный и требующий усилий врача и пациента.

Что же мешает некоторым людям избавиться от ожирения? Можно выделить три основные причины прекращения или неэффективности борьбы с лишним весом.

Во-первых, это так называемая диетическая депрессия, стресс, который возникает из-за ограничительных, несбалансированных программ похудения, так называемых монодиет. Ученые выявили, что стресс сам по себе вызывает голод. Гормон стресса – кортизол, одна из его функций – вызывать расщепление глюкозы и жирных кислот в случаях, когда мышцы нуждаются в энергии. Допустим, вы понервничали, выброс кортизола произошел, а энергию вы не израсходовали. Вы вскоре почувствуете голод, потому что организм требует возвратить потраченное. Если гормон стресса выбрасывается не постоянно, а время от времени, то это не представляет опасности, но каждодневные стрессы приводят к высокому уровню кортизола в организме. И вы испытываете чувство голода все время. К тому же кортизол заставляет жировые клетки запасать энергию в виде жира. Стресс вызывает голод, а еда – главный и чуть ли не единственный способ восстановления душевного спокойствия и снятия стресса. Если вы чувствуете, что ваши попытки похудеть не приносят желаемых результатов, то вы начинаете испытывать еще больший стресс. Самый хороший способ борьбы со стрессом – это устранить ситуацию, которая может привести к нервному перенапряжению.

Во-вторых, на определенной стадии похудения организм привыкает к режиму более экономного расхода калорий, в результате чего снижение веса замедляется, так как организм перестраивается на новое питание, но это временно. В том случае, если программа выбрана правильно, человек может сбросить все лишние килограммы. Важно здесь ни в коем случае не останавливаться на достигнутом, чего не учитывают большинство людей, страдающих от ожирения.

Третья причина – повторный набор веса. Такая реакция происходит при быстром, стрессовом для организма снижении веса. Как реакция на стресс у больного усиливается аппетит, из-за чего и прибавляется еще больший ненужный вес.

Поэтому для эффективного правильного снижения и удержания веса в первую очередь нужны регулярные консультации со специалистами-диетологами и комплекс мер, который поможет сжигать жиры, а не понижать аппетит.

**Так что если вы за короткий срок сильно прибавили в весе и никак не можете избавиться от лишних килограммов, то вам срочно необходимо сдать следующие анализы:**

– анализ крови (общий и биохимический, липидный профиль);

– анализ крови на гормоны щитовидной железы, надпочечников, гипофиза;

– анализ крови на сахар;

– ЭКГ;

– рентгенографическое исследование гипофиза.

Дальнейшие меры по борьбе с лишним весом должен определить уже врач в зависимости от полученных результатов.

Помните, что лишний вес может обернуться серьезными проблемами со здоровьем, в первую очередь – это сахарный диабет 2-го типа. Его так и называют – «диабет полных». Заболевание диабетом 2-го типа характерно для людейсреднего возраста (около 40 лет и старше). Один из главных факторов риска здесь – избыточный вес. Поджелудочная железа инсулин хоть и вырабатывает, но из-за неправильного обмена веществ глюкоза не полностью усваивается клеткой и накапливается в крови. Тогда содержание сахара в крови резко увеличивается, возникают первые признаки диабета. Британские ученые приводят факты: в среднем полные диабетики живут на 8 – 10 лет меньше их худых сверстников.

Еще одна болезнь – варикозное расширение вен, из-за этого заболевания во многих случаях страдают именно полные люди. Дело в том, что при избыточном весе затрудняется венозный отток, что почти в 100 % случаях вызывает эту неприятную болезнь. Непосильная нагрузка на ноги и сгущение крови, вызванное нарушением жирового обмена, в несколько раз увеличивают риск тромбоза вен. По статистике среди людей, погибших от тромбоэмболии легочной артерии, 60 % страдали ожирением.

В-третьих, ожирение может вызвать болезни суставов. Когда мы двигаемся, на опорные суставы ног и позвоночник ложится нагрузка в 4 раза больше массы нашего тела! Соответственно, чем больше у человека вес, тем быстрее становятся негодными амортизационные свойства его суставов, из-за этого происходит разрушение хрящевой ткани (заболевание называется артрозом). Также увеличивается нагрузка на позвоночник и увеличивается риск образования межпозвонковой грыжи.

Проблемы с весом могут обернуться и гипертонией. 90 % людей с лишним весом страдают от высокого артериального давления, при этом 60 % из них уже в возрасте 40 лет и меньше

сталкиваются с такой проблемой. 10 кг лишнего веса увеличивают риск возникновения инсульта и инфаркта примерно в 6 раз! Уменьшение же веса тела даже на 5 кг дает возможность снизить артериальное давление на 10 мм рт. ст., причем без использования лекарственных средств!

Лишний вес приводит и к половым проблемам. У женщин, имеющих лишний вес более 15 кг, снижается репродуктивная функция, возникают трудности с течением беременности, риск осложнений при родах (со стороны сердца и почек) становится намного больше. У полных же мужчин понижается качество спермы и появляются застойные явления в органах малого таза (простате и почках).

Кстати, по имеющейся статистике 40 % россиян имеют лишний вес. В большинстве случаев ожирением страдают жители городов. Подумайте над этими данными.

Если вы имеете избыточный вес, то вам нужно подумать над тем, чтобы обратиться за консультацией к специалисту и обратиться к диете.

Как определить свой нормальный вес?

По женским журналам и телевизионным передачам сформировался определенный стереотип образцовой фигуры. Такой тип приемлем прежде всего для лиц таких профессий, как топ-модель, танцовщица и т. д. На самом деле нет эталона массы тела, а есть средние показатели параметров, когда человек себя должен чувствовать хорошо и его состояние не приведет к болезням. Существуют индивидуальные отклонения от нормы, которые оказывают влияние на массу тела. Такие категории, как пол, возраст, национальность, наследственность, область проживания, конституция, климат, – все оказывают влияние на вес. Но нужны какие-то ориентировочные параметры, которые помогут выявить избыточный вес.

Можно выделить три главных момента, чтобы оценить массу тела:

1. ИМТ – индекс избыточной массы тела, о котором уже говорилось в предыдущей главе. Это вес человека в килограммах, деленный на его рост в квадратных метрах.

Нормальной массе тела соответствует ИМТ менее 25;

Избыточной массе тела – более 25;

Ожирению – более 30.

2. Отношение окружности талии к окружности бедер (ОТ/ОБ).

Это отношение у женщин должно быть не более 0,8, а у мужчин не более 0,9. Если такие показатели превышают допустимые величины, то нужно снижать вес, так как от объема

талии зависит степень риска развития ишемической болезни сердца.

3. Оценка показателей обмена веществ: уровень глюкозы крови, общего холестерина, триглицеридов.

Показатели считаются нормальными, если глюкоза крови не больше 6,0 ммоль/л; общий холестерин – до 5,2 ммоль/л; триглицериды – до 1,6 ммоль/л.

# Глава 3. Сроки достижения желаемого результата

Перед тем как сесть на любую диету, мы задаем себе вопрос, с чего начать. В первую очередь вам следует обратиться за консультацией к врачу.

Ведь вполне возможно, что у вас есть противопоказания для такого рациона питания, а вы об этом даже не знаете. Обязательно сдайте все анализы, чтобы знать содержание сахара в крови, «плохого» и «хорошего» холестерина, триглицеридов. И по истечении нескольких месяцев, в течение которых вы сидели на низкоуглеводной диете, сдайте повторные анализы и сравните результаты. Не навредите себе, становясь фанатом похудения. Помните, что в организм должны поступать все необходимые продукты, поэтому не снижайте количество пищевых единиц до минимума.

Ешьте не только низкокалорийные продукты, но и полезные высококалорийные, такое сочетание будет полезным для организма. Нежелательные последствия могут возникнуть, если совсем откажетесь включить в свой рацион фрукты и овощи, которые богаты витаминами.

Путь к стройной талии требует от вас и борьбы. Первый из них: в порции мяса содержится 0 очков. Не торопитесь делать из этого неправильные выводы: можно есть мясо очень много. Но лучше не стоит, знайте предел. Кстати к алкоголю это тоже относится. Например, в водке очков мало, но зато после ее употребления разыгрывается аппетит, из-за которого вы наверняка съедите слишком много закуски.

Главное правило кремлевской диеты: не голодайте, ешьте сколько нужно. Вы можете есть и даже после 24:00, не вспоминайте, что после 18. 00 есть вредно. Нужно, чтобы вы были сыты, а самочувствие стало комфортным для вас. К тому же через некоторое время, после того как вы сядете на диету, вы заметите, что для вашего насыщения вам будет хватать и небольшой порции.

Основной принцип кремлевской диеты заключается в том, чтобы употреблять меньше углеводосодержащих продуктов. Организм, не получив такого «легкого» источника энергии, начнет использовать имеющиеся жиры в организме, поэтому вы и начнете худеть.

Какое же время нужно придерживаться этой диеты? Вначале

доведите свой вес до необходимой нормы, а затем, когда увеличите стоимость рациона до 60 очков в день, можете включить в свой рацион и любимые блюда.

Но чтобы удержать вес, старайтесь не набирать 60 единиц и уж тем более – выше. Но учитывайте индивидуальные особенности организма, физическую работу, занятия физкультурой.

Запрещенными продуктами остаются лишь сахар и пшеничная мука. Однако если на масленицу вы съедите два блина, а в день рождения или на Новый год – кусок тортика, то это не является грубым нарушением, ведь можно иногда сделать и маленькое послабление. У полных людей снижение веса будет гораздо заметнее, чем у человека, который лишь корректирует массу тела. В первые недели диеты вес снижается больше, чем в остальное время. Но не пугайтесь, это происходит постепенная адаптация организма к новому рациону питания. Очень тучные люди могут за первую неделю потерять до 4 кг. За 7 недель можно избавиться от нежелательных 12 кг.

Если вы теряете в весе не так быстро и эффективно, как хотели бы, то уменьшите количество условных единиц до 30, 20. Но помните, что витамины, минеральные соли, питательные вещества должны поступать в ваш организм. Если вы часто испытываете голод, то вам не стоит слишком снижать планку.

Люди, придерживающиеся диеты, хотят как можно быстрее увидеть изменения на весах. Взвешивайтесь обязательно 1 раз в неделю в одно и то же время и записывайте показания. Но все же взвешивание на весах – не самый лучший показатель результатов, ведь жир может заменяться мышечной тканью. Вес тогда не изменится. Усилия будут не напрасны, если вы станете больше обращать внимание на свое отражение в зеркале, дырочки на ремне, размер одежды, прилив сил.

Продвигаясь к цели похудения, ответьте для себя на некоторые вопросы:

– сколько дней в течение прошлой недели вы точно следовали рекомендациям диеты;

– если вы едите не дома, просчитываете ли ваши порции;

– насколько хорошо вам удается спланировать, что следует съесть;

– как часто вы испытываете неудержимую тягу к запретным видам пищи (сахар, конфеты и т. д.);

– как вы оцениваете свою способность противостоять соблазнам;

– уделяете ли время физическим упражнениям.

Один из признаков прогресса – объем талии. Если он

уменьшается, значит, происходят изменения к лучшему.

С потерей веса самочувствие улучшается, но бывают и периоды упадка сил. Некоторым может надоесть диета. Не доводите до того, чтобы усталость мешала похудеть. Помогут бороться с усталостью физические нагрузки.

Если вы никак не достигаете цели, не теряйте уверенности в себе. Допустим, вы похудели всего лишь на 2 кг, не думайте, что это очень мало. Возьмите, например, 2 кг муки – вот такой вес вы раньше носили на себе.

Соблюдая диету, важно знать, что вы будете есть. Если у вас возникли трудности с планированием, то выделите 15 минут и составьте список нужных продуктов.

Следите за весом. Если он продолжает снижаться, пусть даже медленнее, чем раньше, то все в порядке. Вес держится на одном уровне – это тоже неплохо. Увеличьте физические нагрузки.

Заведите новые привычки. Тяга к определенным продуктам не голод. Объяснение может лежать в эмоциональной сфере. Вам хочется шоколада, потому что он повышает настроение.

Энтузиазм обычно бывает на первых порах, но его хватает ненадолго. Напомните себе причины, которые заставили вас начать борьбу с лишним весом. Можете записать их на листе бумаги, также сделайте список своих изменений. Например, это может быть количество сброшенных килограммов, улучшение самочувствия и т. д. Этими действиями вы подогреете свой интерес к соблюдению диеты. При соблюдении диеты часто возникает стресс, поэтому придумайте для себя занятия, помогающие с ним справиться, – слушайте любимую музыку, ходите в спортзал.

Если через некоторое время от начала применения диеты ваша воля слабеет, вам нужно позаботиться о своем питании. Уберите подальше продукты, вводящие вас в искушение: пирожные, булочки и т. д.

Оцените свои реальные успехи на четвертой неделе диеты.

Каким был Ваш вес в начале курса?

О каком весе вы мечтаете?

Какой максимально возможный результат вас устроит?

Какой вес вам приемлем, если вы не можете достичь идеального для вас веса?

Какой результат вызовет у вас разочарование, если вы далеки от приемлемого веса?

Ставьте перед собой промежуточные цели, если хотите сбросить значительное количество килограммов. Так вы сможете обрести уверенность, и вам легче будет достичь конечной цели.

Какой же должна быть промежуточная цель? Специалисты

говорят о том, что на первом этапе нужно ориентироваться на потерю 10 % веса. Для того чтобы определить сколько это в килограммах, возьмите свой вес в начале диеты и уберите последнюю цифру. Если вы весили 80 кг, то 10 % – 8 кг (результат примерно восьмой недели диеты). В большинстве случаев со временем процесс похудения замедляется, это естественно. Ставьте промежуточные цели, добиваясь снижения веса на 5 %.

Если вы хотели сбросить значительный вес, вы возможно еще не достигли желаемого результата. Но главная проблема диет – сохранить новый вес. Не стоит расстраиваться, если вы снова набрали 1–2 кг, нужно не сдавать достигнутых позиций. Если вы вдруг снова толстеете, вы подумаете, что диета не эффективна. Следите не только за сброшенными килограммами, но и за тем, как на вас сидит одежда, какое самочувствие и т. д. Если вы достигли результата при 40 у. е., вы можете перейти к 60 у. е. – для удержания нормы веса. Вы поняли, что можете худеть, питаясь вкусной пищей и не слишком себя ограничивая.

Но любая эффективная диета должна сопровождаться физическими нагрузками, тем более кремлевская. А как же без этого? Ведь когда уходит лишний жир, то могут образоваться нежелательные кожные складки. Тем более что сроки достижения желаемого результата зависят и от физической нагрузки.

В первую очередь необходимы упражнения для пресса, но умеренные, а не до изнеможения.

Вот легкий комплекс упражнений:

Встаете прямо. По 30 раз наклоняетесь вправо-влево. Пара минут отдыха и еще по три десятка наклонов в каждую сторону.

Отжимаетесь 30 раз. Отдых – и вновь 30 отжиманий.

«Велосипед»: ложитесь на спину, поднимаете ноги и «крутите педали». 2 раза по 30.

На следующее утро ложитесь на пол, ноги закрепляете под батареей отопления или под устойчивым стулом. Руки – за голову, поднимаете туловище в положение сидя и обратно. Опять же 2 подхода по 30 раз.

Не помешают 10 минут танцев перед зеркалом.

Скорее всего не любому будет под силу такая зарядка. Вот и более простой комплекс упражнений.

1. Встаньте прямо. Руки поднимите вверх. Слегка прогнитесь назад. Затем наклонитесь вперед, коснувшись ладонями пола. Старайтесь при этом не сгибать ног. Повторите 20 раз.

2. Встаньте прямо – пятки вместе, носки врозь. Руки на бедрах. Вращайте тазом 20 раз влево и столько же – вправо.

3. Встаньте так же, как в упражнении 2, но тазом «выписывайте» 20 раз восьмерку.

4. Лягте на спину. Руки вдоль туловища. Постарайтесь плавно закинуть прямые ноги за голову, коснувшись кончиками пальцев пола 20 раз. Не расстраивайтесь, если сразу не удастся забросить ноги за голову. Старайтесь хотя бы поднимать их как можно выше. Тогда вы скоро заметите, как через некоторое время все получится.

5. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, руки разведите в стороны. Наклонитесь вперед и коснитесь правой рукой носка левой ноги. Затем левой рукой – носка правой ноги. Так 20 раз.

6. Встаньте прямо. Пятки вместе, носки врозь, руки на бедрах. Медленно, очень медленно вращайте головой вправо-влево до отказа – 20 раз. Это упражнение полезно для укрепления мышц шеи, потому что кожа и мышцы при активном похудении становятся дряблыми.

7. Делайте отжимания. Лягте лицом вниз, упритесь в пол ладонями на уровне плеч, пальцы при этом направлены вниз. Ноги упираются в пол на носках. Выпрямляя руки, поднимайте все тело от пола. Не прогибайтесь в пояснице, держите спину и руки прямо. Если вам очень трудно выполнять это упражнение, то отжимайтесь с упором на колени. Упражнение выполните 15 раз, но делайте его медленно.

8. Приседания у стены. Прижмитесь спиной к стене, ноги держите на ширине плеч, пятки отодвиньте примерно на 45 см от стены. Медленно опускайтесь, скользя по стене спиной, согнув колени под углом 90°.

9. Упражнения для мышц поясницы. Лягте на живот, ноги вместе, пальцы должны касаться коврика. Прижмите ладони к полу на ширине плеч, разогнитесь в локтях, поднимая плечи и опираясь на предплечья. В процессе упражнения смотрите прямо или слегка вверх. Держите позу в течение 20 секунд.

10 Прыжки через скакалку. Наденьте удобную обувь, прыгайте на слегка пружинящей поверхности – деревянном полу или гимнастическом коврике. Плечи расслабьте. Вначале прыгайте не больше 5 минут подряд, потом постепенно увеличивайте продолжительность прыжков. Не допускайте того, чтобы появилась отдышка, также посоветуйтесь с врачом.

Конечно же не надо, надрываясь, делать каждое упражнение сразу по 20 раз. Начните хотя бы с 3 раз и постепенно увеличивайте каждую неделю на 3–5.

Можете добавить другие упражнения (различные наклоны, приседания, махи ногами и т. п.). Главное в этом деле – 5 раз в неделю находить по 20 минут утром или вечером для физической

нагрузки.

По истечении длительного времени применения диеты подводите для себя итоги, записывая показания на весах. Проанализируйте, сколько времени вы занимались физическими упражнениями. Записывайте все возникающие вопросы и трудности. Составьте для себя еженедельный дневник достижений. Раз в неделю записывайте свой вес и время, затраченное на активную деятельность. Старайтесь взвешиваться и записывать результаты в одни и те же дни недели.

| | | |
|---|---|---|
| Неделя:_____<br>Активность за день<br>1. 40 минут и больше<br>2. 30 минут<br>3. 20 минут | Вес:_____<br>Самочувствие<br>1. Хорошее<br>2. Стресс<br>3._____ | Личные замечания |
| Неделя:_____<br>Активность за день<br>1. 40 минут и больше<br>2. 30 минут<br>3. 20 минут | Вес:_____<br>Самочувствие<br>1. Хорошее<br>2. Стресс<br>3. _____ | Личные замечания |
| Неделя:_____<br>Активность за день<br>1. 40 минут и больше<br>2. 30 минут<br>3. 20 минут | Вес:_____<br>Самочувствие<br>1. Хорошее<br>2. Стресс<br>3. _____ | Личные замечания |
| Неделя:_____<br>Активность за день<br>1. 40 минут и больше<br>2. 30 минут<br>3. 20 минут | Вес:_____<br>Самочувствие<br>1. Хорошее<br>2. Стресс<br>3. _____ | Личные замечания |

Теперь вы можете составить график изменений веса в конце месяца.

По горизонтали запишите недели (1, 2, 3, 4 и т. д.). По вертикали в центре напишите свой первоначальный вес, вверх расположите килограммы прибавления веса, вниз – потерянные килограммы. Например, вверх – (+ 1,0), (+ 1,8), (+ 2,7), (+ 3,6) кг; вниз – (– 1,0), (– 1,8), (– 2,7), (– 3,6) кг.

Можно не вести дневник всю свою жизнь, но в течение первых двух месяцев это нужно делать обязательно. Если ваш вес держится на одних и тех же цифрах, то не ведите записи, а спокойно продолжайте жить, ведите привычный образ жизни. Но

хотя бы раз в неделю становитесь на весы. Запомните, у многих людей каждую неделю происходят колебания в весе. Если ваши весы показали увеличение больше чем на 2 кг, то принимайте меры.

Учитывайте свою физическую нагрузку, хотя это труднее. Заведите дневник физической нагрузки. Записывайте занятия и время, затраченное на их выполнение. Включите в дневник все виды двигательной активности, оценивайте их интенсивность и продолжительность. Нагрузку разделите на легкую, умеренную и интенсивную. К легкой отнесите вытирание пыли, игру на бильярде и прочее; к умеренной – ходьбу, мытье машины и прочее; к интенсивной – поход в спортзал, бег и т. д. Посчитайте время, затраченное на все упражнения.

| Время | Физическая нагрузка | Время в минутах нагрузка | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Легкая | Умеренная | Интенсивная |
| 6:00 | | | | |
| 7:00 | | | | |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | | | | |
| 10:00 | | | | |
| 11:00 | | | | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | | | | |
| 15:00 | | | | |
| 16:00 | | | | |
| 17:00 | | | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 21:00 | | | | |
| 22:00 | | | | |
| 23:00 | | | | |
| 24:00 | | | | |
| 1:00 | | | | |
| 2:00 | | | | |
| 3:00 | | | | |
| 4:00 | | | | |
| 5:00 | | | | |
| | Общее время | | | |

Заведите для себя дневник питания, особенно он необходим в течение первой недели. Записывайте, что вы едите, и считайте условные единицы.

| Завтрак | Что ели | Размер порции | Условные единицы |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Обед | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Ужин | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Закуски | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Еда вне дома | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Еда под воздействием стресса | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Общая сумма условных единиц | | | |

Каждую неделю подводите для себя итоги. Пробуйте новые блюда и рецепты. Ведь есть всякие экзотические блюда, которые вы никогда не ели, например блюда из рыбы (подробнее о продуктах питания кремлевской диеты вы узнаете в следующих

главах).

Придумывайте себе новые развлечения: поход по магазинам, аэробику, прогулку на свежем воздухе и т. д. В праздничные дни вы можете разрешить себе некоторые послабления. Но в обычные дни сократите на один-два дня количество у. е.

Многие считают диету успешной, пока вес снижается. Если они прибавят в весе, считают, что диета не действует. Ваш вес стабилизировался, это не страшно – возьмите короткую передышку. Обозначьте для себя новые перспективы.

# Глава 4. Таблицы условных единиц

При разработке рациона питания кремлевской диеты вам следует избегать сладких, мучных, картофельных блюд, хлеба, риса. В первое время диеты вам обязательно придется почти исключить из своего рациона овощи, фрукты, соки, содержащие много углеводов. Также запомните главное правило данной диеты: не использовать сахар. Если вы съедите хотя бы даже 1 кусочек сахара, то не утолите свой голод, но поглотите ваш дневной рацион питания. Пейте чай и кофе без сахара.

При кремлевской диете можно есть мясо, рыбу, сыр, овощи с малым количеством углеводов и другую пищу с низкой «стоимостью», которая вошла в таблицу продуктов с малым содержанием условных единиц. В ней каждый продукт оценен в очках, или у. е. – условных единицах, это зависит от того, сколько в данном продукте содержится углеводов. У. е. – это углеводы, так их обозначают создатели кремлевской диеты. Кремлевская диета – низкоуглеводная, 1 у. е. обозначает 1 г углеводов. Вам, конечно, известно, что существуют и другие системы учета – по калориям. В кремлевской же диете ограничений в калориях нет. Кремлевская диета в данном случае не является чем-то уникальным. Существуют еще много диет: ананасовая, ароматная и другие, где калории так же не считаются. Главное – это конечный результат.

Что же в кремлевской диете вы можете есть, не ограничивая порции? Какие продукты низкоуглеводные?

Во-первых, это любое мясо, какое вам только нравится. Это может быть свинина, говядина, баранина, различные колбасы, копчености. Но, покупая копчености, проверьте, нет ли в них углеводосодержащих наполнителей, так как в полуфабрикатах такое встречается довольно часто.

Во-вторых, в свой рацион вы смело можете включать мясо птицы.

В-третьих, вы можете есть яйца – жареные, вареные, в омлете, печеные. Только не соединяйте их с углеводосодержащими продуктами!

В-четвертых, вы можете потреблять любые сыры, потому что в них углеводов тоже мало. Но не переборщите. Не стоит забывать и про грибы тоже.

В-пятых, салаты из зелени, свежих овощей, таких как редис, листовой салат, цикорий, китайская капуста, огурцы, редька, сельдерей, фенхель, могут присутствовать в вашем рационе. Ароматические травы придадут особый вкус любому блюду, их

можно добавлять в блюда. Такие травы, как розмарин, укроп, базилик, тимьян, вполне подойдут. Не забудьте и про растительные масла, с которыми можно сделать салат, какой захотите. Заправить свои салаты из овощей вы можете любым из растительных масел – оливковым, соевым, подсолнечным или ореховым. Натуральное сливочное масло и рыбий жир тоже может входить в рацион питания.

Пить же вы можете чай, кофе (только без сахара и сладостей!), воду, травяные настойки и спиртные напитки, правда, не все (полный список в таблице «стоимости» алкогольных напитков).

Это список продуктов для начинающих. А вот сидящие на диете уже длительное время могут себе позволить некоторое разнообразие своего питания, включив более весомые по очкам продукты, которые допустимо употреблять в ограниченном количестве. К ним относятся в первую очередь некоторые молочные продукты, а также некоторые овощи (спаржа, капуста, баклажаны, артишоки, помидоры, лук, зеленый горошек) и злаки (их проростки, между прочим, очень полезны, особенно при ограничении потребления овощей и фруктов). Вы можете иногда съесть такие ягоды, как алыча, клюква, а также лимоны, апельсины и другие относительно сладкие фрукты, выпить несладкие соки и компоты.

Но в кремлевской диете есть продукты, которые вы непременно должны забыть: хлеб; все каши (они являются продуктами, самыми богатыми по содержанию углеводов); макароны и вермишель; картофель (в нем очень много крахмала, а это углеводы); все сладкое (сахар, конфеты, пирожные, торты, а так же сладкие фрукты: бананы, виноград, инжир, груши, ананасы); сладкие напитки, лимонады, молочные коктейли, особенно алкогольные напитки, насыщенные углеводами (это пиво, ликеры и сладкие вина).

Эффективность кремлевской диеты в том, что когда резко ограничивается поступление в организм углеводов (а это для нас главный источник энергии), то он начинает активно перерабатывать накопившиеся запасы жира. Потому-то кремлевская диета относится к разряду низкоуглеводных.

Главный принцип кремлевской диеты заключается в следующем: всем продуктам питания в таблице «стоимости» продуктов присвоено определенное количество условных единиц. Самым главным привлекательным моментом в этой в диете является отсутствие всяких ограничений на употребление мяса, рыбы, яиц и алкоголя (согласно данным таблицы им

соответствует по 0 у. е.). Для того чтобы похудеть или поддерживать свой вес на постоянной отметке, необходимо составлять свое суточное меню с учетом следующих показателей:

– для тех, кто худеет, дневной бюджет по очкам не должен превышать 40 у. е. в день, кто сильно хочет сразу начать худеть, может начать с 20–30 у. е. в день, но в таком случае нужно следить за своим самочувствием;

– для тех, кто хочет оставаться в форме и поддерживать свой постоянный вес, – от 40 до 60 у. е. в сутки;

– при потреблении более 60 у. е. в день масса тела начинает увеличиваться.

Но кремлевская диета не столь приятна, так как при соблюдении диеты в 40 у. е. в день вы сможете похудеть за 8 дней примерно на 5–6 кг. При этом диета накладывает очень большие ограничения на все сладкие, мучные, картофельные блюда, а также на такие продукты, как хлеб, рис, фрукты, соки и овощи, богатые углеводами.

У кремлевской диеты существуют и противопоказания.

Садиться на кремлевскую диету без консультации врача нельзя следующим категориям людей: всем, у кого есть хронические заболевания, особенно сердца, сосудов, желудка, людям с болезнями почек и беременным женщинам. Остальным людям важно, перед тем как сесть на эту диету, проконсультироваться с врачом-диетологом.

Считаем условные единицы:

| Продукты | Очки на 100 г продукта (у. е.) | Продукты | Очки на 100 г продукта (у. е.) |
|---|---|---|---|
| **ХЛЕБ, МУКА** | | Фасоль | 2,5 |
| Пшеничный | 50,0 | Кукуруза | 14,5 |
| Ржаной | 34,0 | Оливки | 5,0 |
| Бородинский | 40,0 | Томаты | 4,0 |
| Рижский | 51,0 | Огурцы | 3,0 |
| Лаваш армянский | 56,0 | Икра кабачковая | 8,5 |
| Диабетический | 38,0 | Икра баклажанная | 5,0 |
| Хлеб зерновой | 43,0 | Икра из свеклы | 2,0 |
| Хлеб украинский | 40,0 | Салат с морской капустой | 4,0 |
| Батон нарезной (из пшеничной муки высшего сорта) | 51,0 | Перец, фаршированный овощами, | 11,0 |
| Сушки | 68,0 | Томат-паста | 19,0 |
| Соломка сладкая | 69,0 | **СЛАДОСТИ** | |
| Сухари сливочные | 66,0 | Сахар-песок, рафинад | 99,0 |
| Лепешки ржаные | 43,0 | Мед | 75,0 |
| Мука пшеничная высший сорт | 68,0 | Пастила | 80,0 |
| Мука пшеничная 1 сорт | 67,0 | Халва | 55,0 |
| Мука ржаная сеяная | 64,0 | Торт бисквитный | 50,0 |
| Мука кукурузная | 70,0 | Торт миндальный | 45,0 |
| Мука соевая | 16,0 | Пирожное с кремом | 62,0 |
| Крахмал картофельный | 79,0 | Печенье сдобное | 75,0 |
| Крахмал кукурузный | 85,0 | Пряники заварные | 77,0 |
| Макароны | 69,0 | Вафли фруктовые | 80,0 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Лапша яичная | 68,0 | Вафли обычные | 65,0 |
| Мука гречневая | 71,0 | Варенье из айвы | 70,0 |
| Мука из зародышей пшеницы | 33,0 | Варенье грушевое | 71,0 |
| Мука пшеничная второй сорт | 63,0 | Варенье из черноплодной рябины | 75,0 |
| Сушки ванильные | 71,0 | Варенье из слив | 74,0 |
| Баранки сдобные | 60,0 | Пюре яблочное | 19,0 |
| Хлебцы хрустящие | 60,0 | Джем черносмородиновый | 73,0 |
| Ржаные сухарики «Три корочки» | 64,0 | Джем мандариновый | 72,0 |
| Рожки к чаю | 57,0 | Джем абрикосовый | 72,0 |
| **КРУПЫ** | | Какао-порошок | 10,0 |
| Гречневая | 62,0 | Сироп из шиповника | 70,0 |
| Гречневая | 65,0 | Мороженое фруктовое | 25,0 |
| Манная | 67,0 | Мороженое эскимо | 20,0 |
| Овсяная | 49,0 | Мороженое сливочное | 22,0 |
| Геркулес | 50,0 | Леденцы | 70,0 |
| Перловая | 66,0 | Шоколад молочный | 54,0 |
| Пшено | 66,0 | Шоколад горький | 50,0 |
| Ячневая | 66,0 | Шоколад с орехами | 48,0 |
| Рис | 71,0 | Конфеты шоколадные | 51,0 |
| Горох лущеный | 50,0 | Помадка | 83,0 |
| Фасоль | 46,0 | Мармелад | 76,0 |
| **МЯСО, ПТИЦА** | | Карамель с начинкой | 92,0 |
| Говядина, телятина | 0,0 | Молоко сгущенное | 56,0 |
| Баранина, свинина | 0,0 | Варенье яблочное | 66,0 |
| Гуси, утки | 0,0 | Варенье клубничное | 71,0 |
| Кролик | 0,0 | Варенье малиновое | 71,0 |
| Курица | 0,0 | Джем | 68,0 |
| Мясо в сухарях | 5,0 | Джем диабетический | 3,0 |
| Мясо под мучным соусом | 6,0 | Повидло яблочное | 65,0 |
| Сердце | 0,0 | Повидло диабетическое | 9,0 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Печень говяжья | 0,0 | **ФРУКТЫ** | |
| Печень куриная | 1,5 | Абрикос | 9,0 |
| Бифштекс | 0,0 | Айва | 8,0 |
| Сардельки говяжьи | 1,5 | Алыча | 6,5 |
| Сардельки свиные | 2,0 | Ананас | 11,5 |
| Сосиски молочные | 1,5 | Апельсин | 8,0 |
| Колбасы | 0,0 | Банан | 21,0 |
| Колбаса «Докторская» | 1,5 | Вишня | 10,0 |
| Корейка | 0,0 | Гранат | 11,0 |
| Сало | 0,0 | Грейпфрут | 6,5 |
| Язык свиной, говяжий | 0,0 | Груша | 9,5 |
| Ножки свиные | 0,0 | Инжир | 11,0 |
| Яйца в любом виде (штука) | 0,5 | Киви | 10,0 |
| **РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ** | | Кизил | 9,0 |
| Рыба свежая, мороженая (речная, морская) | 0,0 | Лимон | 3,0 |
| Рыба отварная | 0,0 | Мандарин | 8,0 |
| Рыба в сухарях | 12,0 | Персик | 9,5 |
| Рыба копченая | 0,0 | Нектарин | 13,0 |
| Крабы | 2,0 | Рябина | 8,5 |
| Рыба в томате | 6,0 | Рябина черноплодная | 11,0 |
| Мидии | 5,0 | Слива | 9,5 |
| Устрицы | 7,0 | Финики | 68,0 |
| Кальмары | 4,0 | Хурма | 13,0 |
| Омары | 1,0 | Черешня | 10,5 |
| Креветки | 0,0 | Яблоки | 9,5 |
| Икра черная | 0,0 | Изюм | 66,0 |
| Икра красная | 0,0 | Курага | 55,0 |
| Морская капуста | 1,0 | Чернослив | 58,0 |
| **МОЛОКО** | | Груша сушеная | 49,0 |
| Молоко пастеризованное | 4,7 | Яблоки сушеные | 45,0 |
| Молоко топленое | 4,7 | Урюк | 53,0 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Сливки | 4,0 | **ЯГОДЫ** | |
| Сметана | 3,0 | Брусника | 8,0 |
| Творог жирный | 2,8 | Виноград | 15,0 |
| Творог нежирный | 1,8 | Голубика | 7,0 |
| Творог диетический | 1,0 | Ежевика | 4,5 |
| Творожная масса сладкая | 15,0 | Клубника | 6,5 |
| Сырки глазированные | 32,0 | Клюква | 4,0 |
| Кефир, простокваша | 3,2 | Крыжовник | 9,0 |
| Йогурт без сахара | 3,5 | Малина | 8,0 |
| Йогурт сладкий | 8,5 | Морошка | 6,0 |
| Сыр разных сортов | 0,5 – 2,0 | Облепиха | 5,0 |
| Масло сливочное | 1,3 | Смородина белая | 8,0 |
| Маргарин | 1,0 | Смородина красная | 7,5 |
| Майонез столовый | 2,6 | Смородина черная | 7,5 |
| Масло растительное | 0,0 | Черника | 8,0 |
| **ОВОЩИ** | | Шиповник свежий | 10,0 |
| Арбуз | 9,0 | Шиповник сушеный | 21,5 |
| Баклажаны5,0 | | **ОРЕХИ** | |
| Бобы | 8,0 | Грецкие | 12,0 |
| Брюква | 7,0 | Кедровые | 10,0 |
| Горошек зеленый | 12,0 | Арахис | 15,0 |
| Дыня | 9,0 | Фундук | 15,0 |
| Капуста цветная | 5,0 | Миндаль | 11,0 |
| Капуста белокочанная | 5,0 | Фисташки | 15,0 |
| Капуста кольраби | 8,0 | Кешью | 25,0 |
| Капуста краснокочанная | 5,0 | Кокос | 20,0 |
| Фасоль стручковая | 3,0 | Семена кунжута | 20,0 |
| Морковь | 7,0 | Тыквенные семечки | 12,0 |
| Тыква | 4,0 | Подсолнечные семечки | 18,0 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Кабачок | 4,0 | **БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ** | |
| Дайкон (китайский редис) | 1,0 | Минеральная вода | 0,0 |
| Помидоры | 4,0 | Чай, кофе без сахара | 0,0 |
| Перец зеленый сладкий | 5,0 | Сок яблочный | 7,5 |
| Перец красный сладкий | 5,0 | Сок апельсиновый | 12,0 |
| Огурец свежий | 3,0 | Сок виноградный | 14,0 |
| Лук-порей | 6,5 | Сок томатный | 3,5 |
| Лук репчатый | 9,0 | Сок грейпфрутовый | 8,0 |
| Лук зеленый | 3,5 | Сок мандариновый | 9,0 |
| Петрушка (зелень) | 8,0 | Сок гранатовый | 14,0 |
| Петрушка (корень) | 10,5 | Сок сливовый | 16,0 |
| Редис | 4,0 | Сок сливовый с мякотью | 11,0 |
| Редька | 6,5 | Сок вишневый | 11,5 |
| Репа | 5,0 | Сок абрикосовый | 14,0 |
| Салат листовой | 2,0 | Сок морковный | 6,0 |
| Свекла | 9,0 | Компот абрикосовый | 21,0 |
| Сельдерей (корень) | 6,0 | Компот из винограда | 19,0 |
| Сельдерей (зелень) | 2,0 | Компот вишневый | 24,0 |
| Спаржа | 3,0 | Компот грушевый | 18,0 |
| Хрен | 7,5 | Компот яблочный | 19,0 |
| Черемша | 6,0 | Компот на ксилите | 6,0 |
| Чеснок | 5,0 | ВИНА | |
| Картофель | 16,0 | Красное сухое | 1,0 |
| Шпинат | 2,0 | Белое сухое | 1,0 |
| Щавель | 3,0 | Красное полусухое | 2,5 |
| **ГРИБЫ** | | Белое полусухое | 8,0 |
| Белые | 1,0 | Красное крепкое | 12,0 |
| Белые сушеные7,5 | | Белое крепкое | 12,0 |
| Грузди свежие | 1,0 | Сливовое полудесертное «Золотой дракон» | 15,0 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Опята свежие | 0,5 | **ПРЯНОСТИ, ПРИПРАВЫ** | |
| Подберезовики | 1,5 | Корица (1 ч. л.) | 0,5 |
| Подберезовики сушеные | 14,0 | Перец чили молотый (1 ч. л.) | 0,5 |
| Подосиновики свежие | 1,0 | Уксус столовый (1 ст. л.) | 2,3 |
| Подосиновики сушеные | 13,0 | Уксус яблочный (1 ст. л.) | 1,0 |
| Рыжики | 0,5 | Уксус винный белый (1 ст. л.) | 1,5 |
| Сморчки | 0,2 | Уксус винный красный (1 ст. л.) | 0,0 |
| Сыроежки | 1,5 | Горчица (1 ст. л.) | 0,5 |
| Шампиньоны | 0,1 | Клюквенный соус (1 ст. л.) | 6,5 |
| **СУПЫ (на 250 г)** | | Каперсы (1 ст. л.) | 0,4 |
| Бульон куриный, мясной | 0,0 | Корень имбиря (1 ст. л.) | 0,8 |
| Суп томатный | 17,0 | Хрен (1 ст. л.) | 0,4 |
| Суп овощной | 16,0 | Кетчуп (1 ст. л.) | 4,0 |
| Суп гороховый | 20,0 | Соевый соус (1 ст. л.) | 1,0 |
| Суп-гуляш | 12,0 | Соус барбекю (1 ст. л.) | 1,8 |
| Суп грибной | 15,0 | Соус кисло-сладкий (1/4 стакана) | 15,0 |
| Щи зеленые | 12,0 | Соус тартар (1 ст. л. | 0,5 |
| **КОНСЕРВЫ** | | Томатный соус (1/4 стакана) | 3,5 |
| Рыбные | 0,0 | Подлива мясная на основе бульона (1/4 стакана) | 3,0 |
| Зеленый горошек | 6,5 | Пряные травы (1 ст. л.) | 0,1 |
| | | Соль | 0,0 |

Существует еще и дополнение к таблице «стоимости» продуктов, в которое входят готовые блюда и полный список алкогольных напитков в у. е.

Итак, список ГОТОВЫХ БЛЮД на 100 г продукта включает в себя следующие наименования:

| | | | |
|---|---|---|---|
| Суп фасолевый | 7,0 | Биточки с рисом | 18,0 |
| Суп рисовый | 8,0 | Котлеты рубленые | 13,0 |
| Суп картофельный | 8,0 | Поджарка | 4,0 |
| Суп картофельный с перловкой | 6,5 | Рулет мясной | 8,0 |
| Суп-пюре из картофеля | 8,5 | Шницель | 9,0 |
| Суп молочный с макаронами | 8,0 | Тефтели | 9,0 |
| Суп молочный с рисом | 7,5 | Пельмени отварные | 13,0 |
| Борщ из свежей капусты и картошки | 5,5 | Пельмени жареные | 14,0 |
| Щи из свежей капусты | 2,0 | Пирожки с мясом и луком | 35,0 |
| Щи из квашеной капусты | 2,0 | Почки по-русски | 11,0 |
| Окрошка мясная со сметаной | 6,0 | Вареники ленивые | 14,0 |
| Солянка рыбная | 1,5 | Сырники творожные | 18,0 |
| Макароны отварные | 20,0 | Запеканка творожная | 14,0 |
| Каша гречневая | 14,0 | Капуста отварная | 5,0 |
| Каша овсяная | 11,0 | Капуста жареная | 5,0 |
| Каша геркулесовая | 10,0 | Капуста квашеная | 5,0 |
| Каша ячневая | 10,0 | Картофель отварной | 16,0 |
| Каша перловая | 10,0 | Картофель, жаренный брусочками | 24,0, 0 |
| Каша пшенная | 16,0 | Картофель, жаренный во фритюре | 30,0 |
| Горох отварной | 20,0 | Картофельное пюре | 15,0 |
| Биточки паровые | 9,0 | Зразы картофельные | 20,0 |
| Мясо отварное, жареное | 0,0 | Драники картофельные | 19,0 |
| Антрекот | 0,0 | Окорок жареный | 0,0 |
| Эскалоп | 0,0 | Мозги | 1,0 |

Сколько «стоят» алкогольные напитки вам будет нетрудно подсчитать, используя данные следующей таблицы:

| | | | |
|---|---|---|---|
| Абсент | 1,5 | Аперитив «Ксевен Коко» | 25,0 |
| Бренди | 0,0 | Аперитив «Мартини биттер» | 30,0 |
| Водка | 0,0 | Аперитив «Рикардонно бьянко» | 16,5 |
| Виски | 0,0 | Настойка клюквы на коньяке | 19,0 |
| Коньяк | 0,0 | Настойка «Русский сувенир» | 6,5 |
| Ром | 0,0 | Настойка «Нежинская рябиновая» | 10,0 |
| Текила | 0,0 | Настойка «Стольная брусничная» | 18,0 |
| Шампанское сухое | 0,5 | Настойка Стольная клюквенная | 18,0 |
| Шампанское полусухое | 2,5 | Настойка «Уральская брусника» | 20,0 |
| Шампанское полусладкое | 5,0 | Пиво «Арсенальное», классика | 4,2 |
| Шампанское сладкое | 8,0 | Пиво «Арсенальное», крепкое | 4,4 |
| Полудесертное вино «Лидия» | 10,0 | Пиво «Балтика» № 0 | 6,1 |
| Полудесертное вино «Николь» | 12,0 | Пиво «Балтика» №№ 3 – 4 | 4,8 |
| Полудесертное вино виноградно-цветочное | 11,5 | Пиво «Балтика» № 5 | 3,0 |
| Полудесертное вино абрикосовое | 14,0 | Пиво «Балтика» № 6 | 6,0 |
| Полудесертное вино типа «кагор» | 16,0 | Пиво «Балтика» № 7 | 4,5 |
| Портвейн № 15 | 10,0 | Пиво «Балтика» № 8 | 3,4 |
| Портвейн № 72 | 5,0 | Пиво «Балтика» № 9 | 3,7 |
| Портвейн белый | 9,5 | Пиво «Бочкарев» светлое | 3,6 |
| Вермут «Бюссо» | 14,0 | Пиво «Будвайзер» | 3,0 |
| Вермут «Букет Молдавии» | 16,0 | Пиво «Волжанин» светлое | 4,6 |
| Вермут | 16,0 | Пиво «Велкопоповицкий козел» | 3,4 |
| Вермут бьянко | 16,5 | Пиво «Доктор Дизель» | 6,2 |
| «Ганча» бьянко | 17,0 | Пиво «Дон» классика | 4,5 |
| «Ганча» россо | 17,0 | Пиво «Жигулевское» | 4,6 |
| «Мартини» россо | 14,5 | Пиво «Золотая бочка» светлое | 4,0 |
| «Мартини» розе | 16,0 | Пиво «Клинское» светлое | 4,6 |
| «Мартини» бьянко | 16,0 | Пиво «Клинское» люкс | 4,7 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| «Мартини» экстра драй | 25,0 | Пиво «Красный восток» | 3,2 |
| «Перлино» бьянко | 14,0 | Пиво «Крушовице» светлое | 4,4 |
| «Рикордонно» бьянко | 16,5 | Пиво «Крушовице» темное | 3,9 |
| «Салваторе» бьянко | 16,0 | Пиво «Ловенброу» светлое | 3,4 |
| «Чинзано» розе | 14,5 | Пиво «Миллер» | 3,5 |
| «Чинзано» россо | 15,0 | Пиво «Невское» светлое | 4,6 |
| «Чинзано» бьянко | 18,0 | Пиво «Невское» лайт | 3,5 |
| Ликер «Амаретто» | 17,0 | Пиво «Оболонь лагер» | 4,0 |
| Ликер «Бейлис» | 20,0 | Пиво «Охота» крепкое | 4,5 |
| Ликер «Гран-Марнье» | 25,0 | Пиво «Пит» светлое | 4,6 |
| Ликер «Дулис» | 28,0 | Пиво «Сибирская корона» классическое | 4,7 |
| Ликер «Кримфилд» | 23,0 | Пиво «Сибирская корона» праздничное | 5,8 |
| Ликер «Лаппония» (клюквенный) | 33,0 | Пиво «Сокол» светлое | 4,2 |
| Ликер «Куантро» | 25,0 | Пиво «Солодов» классика | 3,2 |
| Ликер «Малибу» | 20,0 | Пиво «Старый мельник» классика | 5,3 |
| Ликер «Мари Бризард» апельсиновый | 20,0 | Пиво «Старый мельник» светлое | 4,6 |
| Ликер «Мари Бризард» вишневый | 25,0 | Пиво «Тинькофф» лайт | 4,2 |
| Ликер «Мари Бризард» голубой кюрасо | 35,0 | Пиво «Тинькофф» платиновое | 5,3 |
| Ликер «Мари Бризард» земляничный | 28,0 | Пиво «Тинькофф» золотое | 5,8 |
| Ликер «Мари Бризард» кокосовый | 21,0 | Пиво «Три медведя» | 4,6 |
| Ликер «Моцарт» черный шоколад | 21,0 | Пиво «Хайнекен» | 3,0 |
| Ликер «Старый Таллин» | 32,0 | Пиво «Хольстен премиум» | 3,2 |
| Ликер «Шеридан» | 10,0 | Пиво «Эфес» светлое | 4,7 |
| Аперитив «Кампари биттер» | 25,0 | «Ярпиво» оригинальное | 4,6 |
| Аперитив «Кампари» розовый | 25,0 | «Ярпиво» элитное | 5,3 |
| Аперитив «Ксевен Амброс» | 20,0 | «Ярпиво» крепкое | 5,8 |
| Аперитив «Ксевен Руби» | 20,0 | «Ярпиво» янтарное | 4,7 |

Если вы любите сладкую газированную воду и не можете от нее отказаться, то вам следует учесть следующие данные при составлении собственного меню:

| | |
|---|---|
| Пепси-кола | 11,8 |
| Кока-кола | 10,6 |
| Кола диетическая | 0,0 |
| Фанта | 12,9 |
| Спрайт | 10,2 |

Вы спросите: А как быть с мороженым и можно ли его есть во время диеты? В первую очередь, запомните, когда вес приходит в норму, можно есть все, ограничивая только сахар и продукты из белой муки и не забывая о подсчете очков. Но и здесь возможно делать редкие исключения. В честь ваших побед над весом вы можете себе позволить любимое мороженое.

Да даже если вы и прибавите в весе 1 кг, то сократите количество очков до 20 на два дня – 1 кг уйдет. А через неделю вы снова можете еще раз поесть мороженого себе в удовольствие.

Те, кто находится на стадии процесса похудения, не отчаивайтесь. Вы тоже можете иногда нарушить режим питания и съесть это вкусное молочное блюдо. Так что не стоит слишком мучить себя, ешьте в удовольствие. А подсчитать съеденные у. е. в «замороженном» эквиваленте вы сможете по следующей таблице:

| *МОРОЖЕНОЕ* | *ОЧКИ* |
|---|---|
| МОЛОЧНОЕ | |
| Молочное | 21,3 |
| Крем-брюле | 22,9 |
| Молочное шоколадное | 21,2 |
| Молочное с плодами и ягодами | 21,2 |
| Молочное в шоколадной глазури | 20,6 |
| СЛИВОЧНОЕ | |
| Сливочное | 19,4 |
| Сливочное шоколадное | 20,0 |
| Сливочное с плодами и ягодами | 20,1 |
| Сливочное в шоколадной глазури | 19,4 |
| РАЗНОЕ | |
| Пломбир «Холодильник» | 18,5 |
| «Таганка» в шоколадной глазури | 23,0 |
| «Боярское» | 24,0 |
| Пломбир ЮМО | 24,3 |
| «Снегурочка» | 26,0 |
| «Экстрем» | 34,0 |
| Maxi Bon | 36,0 |

Сортов мороженого сейчас великое множество, со всевозможными добавками и наполнителями. Поэтому ориентируйтесь по упаковке: там всегда указывается содержание углеводов на 100 г продукта. Помните: чем меньше их, тем лучше для вас. Можете есть и диетическое мороженое, вреда от этого не будет.

Приведенные таблицы «стоимости» продуктов, готовых блюд

и напитков являются наиболее полными из всех существующих на настоящий момент. Вы можете повесить их на холодильник, над обеденным столом. Главное, чтобы они всегда находилась у вас перед глазами, чтобы вы пользовались в любое время.

А вот еще одна табличка для подсчета единиц:

| Продукт | Стакан чайный (250 мл), г | Ложка столовая, г (у. е.) |
|---|---|---|
| Крупы (сухие): | | |
| – гречневая | 210 | 20 (12,0) |
| – геркулес | 90 | 12 (6,0) |
| – овсяная | 170 | 18 (9,0) |
| – манная | 200 | 20 (13,0) |
| рис | 200 | 20 (14,0) |
| горох лущеный | 210 | 25 (12,0) |
| Мука пшеничная | 160 | 20 (14,0) |
| Сметана | 250 | 25 (1,0) |
| Сливки | 250 | 18 (1,0) |
| Изюм | 180 | 20 (13,0) |
| Мед | | 30 (22,0)<br>ч. л. – 10 г (8,0 у. е.) |
| Сахар-песок | 200 | 20 (19,0)<br>ч. л. – 9 г (9,5 у. е.) |

Если же вы привыкли измерять товар поштучно, то вот следующая таблица в штуках:

| Продукт | Средний вес, г | Очки, у. е. |
|---|---|---|
| Огурец свежий средний | 100 | 3,0 |
| Огурец соленый | 100 | 2,0 |
| Картофелина средняя | 100 | 16,0 |
| Лук средний | 75 | 7,0 |
| Яблоко (диаметр 7,5 см) | 200 | 18,0 |
| Апельсин (диаметр 7,5 см) | 150 | 12,0 |

Последняя таблица с подсчетами «ягодных» очков – измеряем в стаканах:

| Ягода | Стакан чайный (250 мг) | Стакан граненый (200 мг) |
|---|---|---|
| Брусника | 140 г (11,0 очков) | 110 г (9,0 очков) |
| Вишня | 165 г (16,0 очков) | 130 г (13,0 очков) |
| Голубика | 260 г (18,0 очков) | 200 г (14,0 очков) |
| Ежевика | 190 г (8,5 очков) | 150 г (6,5 очков) |
| Клубника | 150 г (10,0 очков) | 120 г (8,0 очков) |
| Клюква | 145 г (6,0 очков) | 115 г (4,5 очка) |
| Крыжовник | 210 г (19,0 очков) | 165 г (15,0 очков) |
| Малина | 180 г (14,0 очков) | 145 г (12,0 очков) |
| Смородина красная | 175 г (13,0 очков) | 140 г (10,0 очков) |
| Смородина черная | 155 г (11,0 очков) | 125 г (9,0 очков) |
| Черешня | 165 г (16,0 очков) | 130 г (13,0 очков) |
| Черника | 200 г (16,0 очков) | 160 г (13,0 очков) |
| Шелковица | 195 г (23,0 очка) | 155 г (18,0 очков) |

Это на настоящий момент самый полный список значимости продуктов, готовых блюд, алкогольных и безалкогольных напитков. Его вы сможете в последствии дополнить новыми наименованиями с помощью простейших подсчетов у. е., о чем вы прочитаете позже.

Не забывайте наше самое главное правило о том, что прежде всего следует избегать сладких, мучных, картофельных блюд, хлеба, риса, фруктов, соков, овощей, которые содержат много углеводов.

# Глава 5. Варианты меню по условным единицам

Дело в том, что вы сами можете рассчитывать стоимость ваших любимых продуктов, которые не вошли в общую таблицу «стоимости». Для этого важно помнить, что условные единицы (или очки) – это содержание углеводов в 100 г продуктов. Вот, например, хлебцы, которые многие из нас едят вместо белого хлеба. Посмотрите на упаковку, найдите содержание белков, жиров и интересующих нас углеводов: в 100 г продукта углеводов содержится 63. В пачке – 150 г – 20 хлебцев. Проведите следующие вычисления:

В 100 г продукта – 63 углевода.

В 150 г – X г.

Составьте уравнение:

X = 150 Ч 63:100

X = 94,5 г.

Соответственно, 94, 5 г углеводов в пачке.

Теперь 94,5 г углеводов делите на 20 хлебцев. Получите 4,8 г, т. е. 4,8 у. е. (или очков) в одном хлебце.

По этой же схеме рассчитывается «стоимость» и всех других продуктов питания.

Если вы садитесь на кремлевскую диету, ни в коем случае не исключайте полностью из своего меню овощи, фрукты и ягоды. Надо обязательно есть и хлеб с крупами.

Вводите эти продукты в свое повседневное меню, придерживаясь данных таблицы:

| С первых дней диеты | Через 1 – 2 недели | Изредка |
|---|---|---|
| Овощи:<br>огурцы, капуста цветная, белокочанная, квашенная, баклажаны, сельдерей, тыква, помидоры, зелень, брокколи, редька, перец, шпинат, репа. | морковь, свекла, зеленый горошек | сладкая кукуруза, картофель |
| Фрукты, ягоды:<br>в первую неделю есть не рекомендуется | апельсины, яблоки, грейпфруты, клубника, груши, слива, малина, клюква, вишня, персики, мандарины. | абрикосы, виноград, арбуз, ананасы, бананы, чернослив, изюм |
| Хлеб, крупы:<br>Продукты из сои, геркулес, овсянка, горох – все маленькими порциями! | гречка, рис, ржаной и цельнозерновой хлеб | пшено, манка, белый хлеб и прочие изделия из белой муки |

Теперь примерные меню по неделям. Вы можете также, ориентируясь на них, составлять и свои. Меняйте местами, добавляйте что-нибудь новое. Но главное, соблюдайте правило: не более 40 очков вдень. Когда достигнете идеального веса, можете увеличить очки до 50–60 в день.

## *Неделя 1*

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

***Завтрак***

Сыр – 100 г – 1,0 у. е.

Глазунья из 4 яиц с ветчиной – 2,0 у. е.

Кофе, чай без сахара – 0,0 у. е.

***Обед***

Салат из кальмаров с оливками – 100 г – 3,0 у. е.

Филе судака, запеченное с грибами – 150 г – 1,0 у. е.

Чай без сахара – 0,0 у. е.

***Полдник***

Яблоко среднее – 18,0 у. е.

***Ужин***

Помидор – 1 штука – 6,0 у. е.
Курица отварная – 200 г – 0,0 у. е.
Йогурт несладкий – 200 г – 7,0 у. е.
*Всего: 38,0 у. е.*

**ВТОРНИК**

***Завтрак***

Творог – 150 г – 4,0 у. е.
2 вареных яйца, фаршированных грибами, – 1,0 у. е.
Чай без сахара – 0,0 у. е.

***Обед***

Салат овощной с перцем, подсолнечным маслом – 100 г – 8,0 у. е.
Отбивная из нежирной свинины – 100 г – 0,0 у. е.
Кофе без сахара – 0,0 у. е.

***Полдник***

Грецкие орехи – 30 г – 4,0 у. е.

***Ужин***

Капуста цветная отварная – 100 г – 5,0 у. е.
Куриная грудка, запеченная с сыром, – 0,0 у. е.
Чай без сахара – 0,0 у. е.
*Всего: 22,0 у. е.*

**СРЕДА**

***Завтрак***

Сыр – 100 г – 2,0 у. е.
2 яйца вареных – 1,0 у. е.
Чай без сахара – 0,0 у. е.

***Обед***

Салат овощной с маслом – 100 г – 6,0 у. е.
Шашлык – 100 г – 0,0 у. е.
Чай, кофе без сахара – 0,0 у. е.

***Полдник***

10 оливок черных – 2,0 у. е.

***Ужин***

Помидор – 1 штука – 6,0 у. е.
Рыба отварная – 200 г – 0,0 у. е.
Йогурт несладкий – 200 г – 7,0 у. е.
*Всего: 24,0 у. е.*

**ЧЕТВЕРГ**

***Завтрак***

Салат из цветной капусты – 100 г – 5,0 у. е.
4 сосиски отварные – 3,0 у. е.
Чай без сахара – 0,0 у. е.

***Обед***

Салат овощной с шампиньонами – 150 г – 6,0 у. е.

Люля-кебаб из баранины – 100 г – 0,0 у. е.
Кофе без сахара – 0,0 у. е.
***Полдник***
Орехи грецкие – 30 г – 4,0 у. е.
***Ужин***
Салат листовой – 200 г – 4,0 у. е.
Рыба жареная – 200 г – 0,0 у. е.
Чай без сахара – 0,0 у. е.
*Всего: 22,0 у. е.*
**ПЯТНИЦА**
***Завтрак***
Творог диетический с зеленью – 200 г – 2,0 у. е.
Чай без сахара – 0,0 у. е.
***Обед***
Салат из помидоров с оливками – 6,0 у. е.
Корейка свиная жареная с яйцом – 1,0 у. е.
Чай без сахара – 0,0 у. е.
***Полдник***
Арахис – 30 г – 5,0 у. е.
***Ужин***
Вино сухое красное – 200 г – 2,0 у. е.
Сыр – 100 г – 2,0 у. е.
Рыба отварная – 200 г – 0,0 у. е.
Салат листовой – 200 г – 4,0 у. е.
Йогурт несладкий – 200 г – 7,0 у. е.
*Всего: 29,0 у. е.*
**СУББОТА**
***Завтрак***
Сыр – 100 г – 1,0 у. е.
Глазунья из 2 яиц с ветчиной – 1,0 у. е.
Кофе без сахара – 0,0 у. е.
***Обед***
Кальмары отварные с майонезом – 200 г – 1,0 у. е.
Бифштекс – 100 г – 0,0 у. е.
Сухое красное вино – 200 г – 2,0 у. е.
***Полдник***
Яблоко – 18,0 у. е.
***Ужин***
Салат листовой – 100 г – 2,0 у. е.
Рыба жареная – 200 г – 0,0 у. е.
Йогурт несладкий – 200 г – 7,0 у. е.
*Всего: 32,0 у. е.*
**ВОСКРЕСЕНЬЕ**
***Завтрак***

4 сосиски отварные – 3,0 у. е.
Икра кабачковая – 100 г – 9,0 у. е.
***Обед***
Салат листовой – 200 г – 4,0 у. е.
Курица-гриль – 200 г – 0,0 у. е.
Чай без сахара – 0,0 у. е.
***Полдник***
Орехи грецкие – 30 г – 4,0 у. е.
***Ужин***
Помидор – 100 г – 6,0 у. е.
Мясо отварное – 200 г – 0,0 у. е.
Йогурт нежирный – 200 г – 7,0 у. е.
*Всего: 33,0 у. е.*

## *Неделя 2*

**ПОНЕДЕЛЬНИК**
***Завтрак***
Сыр – 100 г – 1,0 у. е.
Глазунья из 2 яиц с ветчиной – 1,0 у. е.
Кофе, чай без сахара – 0,0 у. е.
***Обед***
Салат овощной с шампиньонами – 150 г – 6,0 у. е.
Суп из сельдерея – 250 г – 8,0 у. е.
Бифштекс – 0,0 у. е.
Чай без сахара – 0,0 у. е.
***Полдник***
Орехи грецкие – 50 г – 6,0 у. е.
***Ужин***
Помидор – 1 штука – 6,0 у. е.
Курица отварная – 200 г – 0,0 у. е.
*Всего: 28,0 у. е.*
**ВТОРНИК**
***Завтрак***
Творог – 150 г – 4,0 у. е.
2 вареных яйца, фаршированных грибами – 1,0 у. е.
Чай без сахара – 0,0 у. е.
***Обед***
Салат овощной с маслом – 100 г – 6,0 у. е.
Щи с мясом и сметаной – 250 г – 8,0 у. е.
Шашлык – 100 г – 0,0 у. е.
Чай, кофе без сахара – 0,0 у. е.
***Полдник***

Сыр – 200 г – 3,0 у. е.

***Ужин***

Капуста цветная отварная – 100 г – 5,0 у. е.

Куриная грудка жареная – 0,0 у. е.

Чай без сахара 0,0 у. е.

*Всего: 27,0 у. е.*

**СРЕДА**

***Завтрак***

3 сосиски отварные – 2,0 у. е.

зеленый горошек с растительным маслом – 50 г – 4,0 у. е.

чай без сахара – 0,0 у. е.

***Обед***

Салат из квашеной капусты с маслом – 100 г – 5,0 у. е.

Суп из плавленых сырков с овощами – 250 г – 6,0 у. е.

Отбивная из нежирной свинины – 0,0 у. е.

Кофе без сахара – 0,0 у. е.

***Полдник***

10 оливок черных – 2,0 у. е.

***Ужин***

Помидор – 1 штука – 6,0 у. е.

Рыба отварная – 200 г – 0,0 у. е.

*Всего: 25,0 у. е.*

**ЧЕТВЕРГ**

***Завтрак***

Салат из цветной капусты – 100 г – 5,0 у. е.

4 сосиски отварные – 3,0 у. е.

Чай без сахара – 0,0 у. е.

***Обед***

Салат овощной с шампиньонами – 150 г – 6,0 у. е.

Бульон куриный – 250 г (кусочек курятины, зелень, лук репчатый) – 5,0 у. е.

Люля-кебаб из баранины – 100 г – 0,0 у. е.

Кофе без сахара – 0,0 у. е.

***Полдник***

Сыр – 200 г – 3,0 у. е.

***Ужин***

Салат листовой – 200 г – 4,0 у. е.

Рыба жареная – 200 г – 0,0 у. е.

Чай без сахара – 0,0 у. е.

*Всего: 27,0 у. е.*

**ПЯТНИЦА**

***Завтрак***

Омлет из 4 яиц с тертым сыром – 3,0 у. е.

Чай без сахара – 0,0 у. е.

***Обед***

Салат из квашеной капусты с клюквой – 100 г – 5,0 у. е.

Суп из сельдерея – 250 г – 8,0 у. е.

***Полдник***

Арахис – 30 г – 5,0 у. е.

***Ужин***

Вино сухое красное – 200 г – 2,0 у. е.

Сыр – 100 г – 2,0 у. е.

Рыба отварная – 200 г – 0,0 у. е.

Салат листовой – 200 г – 4,0 у. е.

*Всего: 29,0 у. е.*

**СУББОТА**

***Завтрак***

Сыр – 100 г – 1,0 у. е.

Глазунья из 2 яиц с ветчиной – 1,0 у. е.

Кофе без сахара – 0,0 у. е.

***Обед***

Салат из квашеной капусты с клюквой и подсолнечным маслом – 100 г – 5,0 у. е.

Уха – 250 г – 5,0 у. е.

Курица жареная – 200 г – 0,0 у. е.

Сухое красное вино – 200 г – 2,0 у. е.

***Полдник***

Яблоко – 18,0 у. е.

***Ужин***

Салат листовой – 2,0 у. е.

Рыба отварная – 200 г – 0,0 у. е.

*Всего: 34,0 у. е.*

**ВОСКРЕСЕНЬЕ**

***Завтрак***

4 сосиски отварные – 3,0 у. е.

икра кабачковая – 100 г – 9,0 у. е.

***Обед***

Салат листовой – 200 г – 4,0 у. е.

Солянка мясная – 250 г – 6,0 у. е.

Курица-гриль – 200 г – 0,0 у. е.

Чай без сахара 0,0 у. е.

***Полдник***

Орехи грецкие – 30 г – 4,0 у. е.

***Ужин***

Помидор – 100 г – 6,0 у. е.

Мясо отварное – 200 г – 0,0 у. е.

*Всего: 32,0 у. е.*

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

***Завтрак***

Яичница из двух яиц с гарниром – 3,0 у. е.

Колбаса 100 г – 0,0 у. е.

Чай без сахара – 0,0 у. е.

***Обед***

Щи из свежей капусты (500 г) – 16,0 у. е.

Чай без сахара – 0,0 у. е.

***Полдник***

Апельсин – 8,0 у. е.

***Ужин***

Мясной рулет – 100 г – 8,0 у. е.

Кофе без сахара – 0,0 у. е.

*Всего – 35,0 у. е.*

**ВТОРНИК**

***Завтрак***

Взбитая яичница из двух яиц – 1,0 у. е.

Кофе без сахара – 0,0 у. е.

***Обед***

Окрошка мясная со сметаной (500 г) – 6,0 у. е.

Икра из свеклы (100 г) – 2,0 у. е.

Чай без сахара – 0,0 у. е.

***Полдник***

30 г фундука – 7,0 у. е.

***Ужин***

Антрекот с яйцом (200 г говядины – 0,0; 1 яйцо – 0,5; 20 г растительного масла – 0,0; томатный соус – 1/4 ст. л. – 3,5; черный перец – 0,5; соль – 0,0) – 4,0 у. е.

Салат из белокочанной капусты и огурцов (100 г капусты – 50; 1 огурец – 3,0; смесь уксуса и растительного масла – 2,3; соль – 0,0) – 10,3 у. е.

*Всего: 39,3 у. е.*

**СРЕДА**

***Завтрак***

Салат мясной со сладким перцем – 150 г (100 г постного вареного мяса – 0,0; 1 сладкий перец – 5,0; 1 маринованный огурец – 3,0; 1 ст. л. соевого соуса – 1,0; 1 ст. л. красного винного уксуса – 1,5; 1 ч. л. паприки – 0,1; 1/2 свежемолотого черного перца – 0,5; соль – 0,0) – 11,1 у. е.

Чай без сахара – 0,0 у. е.

***Обед***

Овощной суп-пюре (500 г) – 8,5 у. е.

Кофе без сахара – 0,0 у. е.

***Полдник***

Стакан клубники – 6,5 у. е.

***Ужин***

Рулет мясной – 100 г – 8,0 у. е.

Чай без сахара – 0,0 у. е.

*Всего: 33,1 у. е.*

**ЧЕТВЕРГ**

***Завтрак***

Салат из говядины с хреном – 100 г (100 г отварной говядины – 0,0; 20 г тертого хрена – 2,0; 2 сваренных в крутую яйца – 1,0; 1 лист салата – 2,0; 1/4 репчатого лука – 2,0; 2 ст. л. растительного масла – 0,0; 1 ст. л. говяжьего бульона – 0,0; 1 ч. л. уксуса – 1,5; 1 яичный желток – 0,3; 1/2 ч. л. горчицы – 0,1; черный перец – 0,1; 1 ч. л. лимонного сока – 0,1) – 8,8 у. е.

Чай без сахара – 0,0 у. е.

***Обед***

Салат с морской капустой – 100 г – 4,0 у. е.

Щи из квашеной капусты – 100 г – 2,0 у. е.

***Полдник***

100 г несладкого йогурта – 3,5 у. е.

100 г сыра – 2,0 у. е.

***Ужин***

Тушеные грибы (лисички) – 100 г – 1,5 у. е.

Икра баклажанная – 100 г – 5,0 у. е.

Сыр – 100 г – 2,0 у. е.

Всего: 26,8 у. е.

**ПЯТНИЦА**

***Завтрак***

Суп молочный – 100 г – 8,0 у. е.

Чай без сахара – 0,0 у. е.

***Обед***

Щи из квашеной капусты с грибами – 100 г – 9,5 у. е.

Помидоры, фаршированные мясным или грибным салатом, – 250 г – (100 г отварного мяса или рыбного филе – 0,0; 30 г помидоров – 4,0; 100 г грибов (шампиньонов) – 0,1; 1 яйцо – 0,5; 50 г майонеза – 2,6; 1 ч. л. перца – 0,5) – 7,7 у. е.

***Полдник***

30 г грецких орехов – 4 у. е.

***Ужин***

Тефтели 100 г – 9,0 у. е.

Кофе без сахара – 0,0 у. е.

*Всего: 48,2 у. е.*

**СУББОТА**

***Завтрак***

200 г жареных грибов сыроежек – 3,0 у. е.

100 г кефира – 3,2 у. е.

***Обед***

Фасолевый суп – 200 г – 14,0 у. е.

Чай без сахара – 0,0 у. е.

***Полдник***

Творог диетический – 100 г – 1,0 у. е.

***Ужин***

Гусь жареный с яблоками – 200 г – (гусь – 0,0; яблоко – 9,5) – 9,5 у. е.

Чай без сахара – 0,0 у. е.

*Всего: 30,7 у. е.*

**ВОСКРЕСЕНЬЕ**

***Завтрак***

Яичница-глазунья из двух яиц – 1,0 у. е.

Кофе без сахара – 0,0 у. е.

***Обед***

Рыба в томате – 200 г – 6,0 у. е.

Сардельки свиные – 200 г – 2,0 у. е.

Чай без сахара – 0,0 у. е.

***Полдник***

100 г сыра – 2,0 у. е.

100 г нежирного творога – 1,8 у. е.

***Ужин***

Мясо под мучным соусом – 200 г – 6,0 у. е.

Салат из кислой капусты с мясом – 200 г – (100 г кислой капусты – 5,0; 50 г вареной копченой грудки – 0,0; 50 г ломтика вареной копченой шейки – 0,0; 1 вареная сарделька – 2,0) – 7,0 у. е.

*Всего: 26,8 у. е.*

## *Неделя 4*

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

***Завтрак***

100 г нежирного творога – 1,8 у. е.

Салат из куриного мяса и сельдерея – 200 г – (100 г вареного куриного мяса – 0,0; 50 г корня сельдерея – 6,0; 20 г красного лука – 4,5; 1 вареное яйцо – 0,5; 1 ст. л. растительного масла – 0,0; 1 ст. л. уксуса – 2,3; соль – 0,0) – 11,0 у. е.

***Обед***

Окрошка мясная со сметаной – 200 г – 6,0 у. е.

Кофе без сахара – 0,0 у. е.

***Полдник***

1 стакан малины – 8,0 у. е.

***Ужин***

Мясо в сухарях – 200 г – 5,0 у. е.

Чай без сахара – 0,0 у. е.

*Всего: 30,1 у. е.*

**ВТОРНИК**

***Завтрак***

Грибы – жареные маслята – 200 г – 0,5 у. е.

Яичница из двух яиц – 1,0 у. е.

***Обед***

200 г куриного бульона – 0,0 у. е.

Икра из свеклы – 100 г – 2,0 у. е.

***Полдник***

100 г апельсинового сока – 12,0 у. е.

100 г кефира – 3,2 у. е.

***Ужин***

Рыба в томате – 200 г – 6,0 у. е.

Сыр – 100 г – 2,0 у. е.

*Всего: 26,7 у. е.*

**СРЕДА**

***Завтрак***

Кабачки жареные – 200 г – 8,0 у. е.

100 г сыра – 2,0 у. е.

Чай без сахара – 0,0 у. е.

***Обед***

Томатный суп – 250 г – 8,5 у. е.

Жареные грибы – рыжики – 100 г – 0,5 у. е.

***Полдник***

Апельсин – 8,0 у. е.

***Ужин***

Котлеты отбивные – 200 г – 13,0 у. е.

Салат из морской капусты – 200 г – 4,0 у. е.

*Всего: 44,0 у. е.*

**ЧЕТВЕРГ**

***Завтрак***

Омлет из двух яиц и 100 г отварной курицы – 1,0 у. е.

Кофе без сахара – 0,0 у. е.

***Обед***

Борщ из свежей капусты – 200 г – 5,5 у. е.

Поджарка – 100 г – 4,0 у. е.

Чай без сахара – 0,0 у. е.

***Полдник***

Сыр – 100 г – 2,0 у. е.
Салат с морской капусты – 4,0 у. е.
***Ужин***
Окорок – 250 г – 0,0 у. е.
Картофельное пюре – 100 г – 15,0 у. е.
Чай без сахара – 0,0 у. е.
*Всего: 31,5 у. е.*
**ПЯТНИЦА**
***Завтрак***
Салака с грибами – (250 г салаки – 0,0; 20 г грибов – 1,0; 20 г растительного масла – 0,0; 20 г репчатого лука – 2,3; 1 ломтик копченого шпика – 0,0; черный перец – 0,5; соль – 0,0) – 3,8 у. е.
Чай без сахара – 0,0 у. е.
***Обед***
Суп рисовый – 100 г – 8,0 у. е.
Отварное мясо – 100 г – 0,0 у. е.
Чай без сахара – 0,0 у. е.
***Полдник***
50 г фисташек – 7,0 у. е.
***Ужин***
Бифштекс – 250 г – 0,0 у. е.
Икра баклажанная – 100 г – 5,0 у. е.
Чай без сахара – 0,0 у. е.
*Всего: 23,8 у. е.*
**СУББОТА**
***Завтрак***
Сок апельсиновый – 100 г – 12,0 у. е.
Яичница из двух яиц – 1,0 у. е.
***Обед***
Суп гороховый – 250 г – 10,0 у. е.
Фаршированный перец – 100 г – 11,0 у. е.
***Полдник***
Сыр 100 г – 2,0 у. е.
1 стакан малины – 8,0 у. е.
***Ужин***
Свиные сардельки – 200 г – 2,0 у. е.
Салат с морской капустой – 100 г – 4,0 у. е.
*Всего: 50,0 у. е.*
**ВОСКРЕСЕНЬЕ**
***Завтрак***
Колбаса – 200 г – 0,0 у. е.
Омлет из двух яиц – 1,0 у. е.
Чай без сахара – 0,0 у. е.
***Обед***

Суп-гуляш – 250 г – 6,0 у. е.
Икра из свеклы – 100 г – 2,0 у. е.
Сок мандариновый – 100 г – 9,0 у. е.
***Полдник***
Грецкие орехи – 30 г – 4,0 у. е.
Сыр – 100 г – 2,0 у. е.
***Ужин***
Креветки отварные – 200 г – 0,0 у. е.
Икра баклажанная – 100 г – 5,0 у. е.
Кофе без сахара – 0,0 у. е.
*Всего: 29,0 у. е.*

## *Неделя 5*

**ПОНЕДЕЛЬНИК**
***Завтрак***
Жареные шампиньоны – 250 г – 0,1 у. е.
Сыр – 100 г – 2,0 у. е.
Чай без сахара – 0,0 у. е.
***Обед***
Куриный бульон – 250 г – 0,0 у. е.
Фаршированный перец – 100 г – 11,0 у. е.
***Полдник***
1 стакан крыжовника – 9,0 у. е.
Сыр 100 г – 2,0 у. е.
***Ужин***
Рыба в сухарях – 200 г – 12,0 у. е.
Салат из морской капусты – 100 г – 4,0 у. е.
*Всего: 40,1 у. е.*
**ВТОРНИК**
***Завтрак***
Йогурт несладкий – 100 г – 3,5 у. е.
Сыр – 100 г – 2,0 у. е.
Кофе без сахара – 0,0 у. е.
***Обед***
Щи зеленые – 250 г – 6,0 у. е.
Колбаса – 100 г – 0,0 у. е.
***Полдник***
Сметана – 100 г – 3,0 у. е.
Сыр – 100 г – 2,0 у. е.
***Ужин***
Курица – 200 г – 0,0 у. е.
Картофельное пюре – 100 г – 15,0 у. е.

Кофе без сахара – 0,0 у. е.
*Всего: 31,5 у. е.*
**СРЕДА**
***Завтрак***
Солянка рыбная – 200 г – 2,5 у. е.
Груша – 9,5 у. е.
Чай без сахара – 0,0 у. е.
***Обед***
Борщ из свежей капусты – 100 г – 5,5 у. е.
Мясо под мучным соусом – 250 г – 6,0 у. е.
***Полдник***
Йогурт сладкий – 100 г – 8,5 у. е.
***Ужин***
Рыба в томате – 200 г – 6,0 у. е.
Сосиски молочные – 200 г – 2,5 у. е.
Кофе без сахара – 0,0 у. е.
*Всего: 31,0 у. е.*
**ЧЕТВЕРГ**
***Завтрак***
Яичница из двух яиц – 1,0 у. е.
Сметана – 100 г – 3,0 у. е.
Чай без сахара – 0,0 у. е.
***Обед***
Суп грибной – 250 г – 8,0 у. е.
Икра из свеклы – 100 г – 2,0 у. е.
***Полдник***
Сыр – 100 г – 2,0 у. е.
Грецкие орехи – 30 г – 4,0 у. е.
***Ужин***
Жареные сморчки – 200 г – 0,4 у. е.
Жареная баранина – 250 г – 0,0 у. е.
Сок яблочный – 100 г – 7,5 у. е.
*Всего: 27,9 у. е.*
**ПЯТНИЦА**
***Завтрак***
Яичница из двух яиц – 1,0 у. е.
Минеральная вода – 200 г – 0,0 у. е.
Сыр – 100 г – 2,0 у. е.
***Обед***
Овощной суп – 250 г – 8,0 у. е.
Говяжьи сардельки – 200 г – 1,5 у. е.
Кофе без сахара – 0,0 у. е.
***Полдник***
1 стакан черной смородины – 7,5 у. е.

Сыр – 100 г – 2,0 у. е.
***Ужин***
Куриная печень – 250 г – 1,5 у. е.
Картофельное пюре – 100 г – 15,0 у. е.
Чай без сахара – 0,0 у. е.
*Всего: 36,5 у. е.*
**СУББОТА**
***Завтрак***
Колбаса – 200 г – 0,0 у. е.
Омлет из двух яиц – 1,0 у. е.
Чай без сахара – 0,0 у. е.
***Обед***
Борщ из квашеной капусты – 200 г – 4,0 у. е.
Сыр – 100 г – 2,0 у. е.
Сметана – 100 г – 3,0 у. е.
***Полдник***
Персик – 9,5 у. е.
Йогурт – 100 г – 3,5 у. е.
***Ужин***
Копченая рыба – 250 г – 0,0 у. е.
Отварной картофель – 100 г – 16,0 у. е.
Чай без сахара – 0,0 у. е.
*Всего: 16 у. е.*
**ВОСКРЕСЕНЬЕ**
***Завтрак***
Яичница из двух яиц – 1,0 у. е.
Сосиски молочные – 200 г – 1,5 у. е.
Кофе без сахара – 0,0 у. е.
***Обед***
Солянка рыбная – 200 г – 1,5 у. е.
Крабы – 100 г – 0,0 у. е.
Кофе без сахара – 0,0 у. е.
***Полдник***
Томатный сок – 100 г – 3,5 у. е.
Сыр – 100 г – 2,0
Запеканка творожная – 100 г – 14,0 у. е.
***Ужин***
Гречневая каша – 100 г – 14,0 у. е.
Сардельки говяжьи – 250 г – 1,5 у. е.
Чай без сахара – 0,0 у. е.
*Всего: 27,0 у. е.*

***Праздничный ужин***

| Блюда (100 г) | Очки (у. е.) |
|---|---|
| Салат оливье | 10,0 |
| Винегрет | 7,0 |
| Салат из огурцов и помидоров с растительным маслом | 6,0 |
| Жаркое под майонезом | 3,0 |
| Мясо, запеченное с картошкой | 10,0 |
| Копченая, соленая рыба | 0,0 |
| Балык | 0,0 |
| Колбаса сервелат | 0,5 |
| Корейка, окорок | 0,0 |
| Холодец | 0,0 |
| Огурцы соленые | 3,0 |
| Бутерброд с икрой (в штуках) | 15,0 |
| Бутерброд с красной рыбой | 15,0 |
| **Пасхальные блюда** | |
| Яйца вареные (штука) | 0,5 |
| Кулич (100 г) | 55,0 |
| Пасха (100 г) | 27,0 |
| **Десерт** | |
| Торт бисквитный с фруктовой начинкой | 61,0 |
| Торт слоеный | 42,0 |
| Торт миндальный | 45,0 |
| Мороженое | 20,0 |
| Конфеты шоколадные | 51,0 |

| | |
|---|---|
| **Напитки** | |
| Водка | 0,0 |
| Коньяк | 0,0 |
| Виски | 0,0 |
| Сухое вино | 1,0 |
| Крепкое вино | 12,0 |
| Десертное вино | 20,0 |
| Шампанское сухое | 0,5 |
| Шампанское полусухое | 2,5 |
| Шампанское полусладкое | 5,0 |
| Шампанское сладкое | 8,0 |
| Кагор | 16,0 |
| **Пикник** | |
| Шашлык из баранины, свинины, говядины, рыбы | 0,0 |
| Кетчуп | 15,0 |
| Помидоры жареные | 5,0 |
| Чеснок маринованный | 6,0 |
| Лук | 9,0 |
| Картофель вареный | 16,0 |
| Хлеб белый | 51,0 |
| Хлеб черный | 40,0 |

Если вы вдруг собрались в кафе, то тоже необходимо пользоваться подсчетом своих порций и меню в целом по условным единицам.

| 100 г | Очки |
|---|---|
| **Напитки** | |
| Квас | 5,0 |
| Морс «Я» | 10,0 |
| Пепси-кола | 11,8 |
| Фанта | 12,9 |
| Кока-кола | 10,6 |
| Кола диетическая | 0,0 |
| Пиво «Арсенальное» | 4,2 |
| Пиво «Балтика» № 0 | 6,1 |
| Пиво «Балтика» №№ 3 – 4 | 4,8 |
| Пиво «Бочкарев» светлое | 3,6 |
| Водка | 0,0 |
| Коньяк | 0,0 |
| Вино сухое | 1,0 |
| «Кампари» | 25,0 |
| «Мартини» бьянко | 16,0 |
| «Мартини» экстра драй | 25,0 |
| Сок яблочный | 7,5 |
| Сок томатный | 3,5 |
| Сок апельсиновый | 12,0 |
| Чай, кофе без сахара | 0,0 |
| **Фрукты и ягоды** | |
| Клубника | 6,5 |
| Смородина белая | 8,0 |
| Смородина красная, черная | 7,5 |
| Персик | 9,5 |
| Абрикос | 9,0 |
| Вишня | 10,0 |
| Черешня | 10,5 |

| | |
|---|---|
| **Закуски** | |
| Салат «Греческий» | 9,0 |
| Салат «Цезарь» | 9,0 |
| Салат с яйцами и редисом | 5,0 |
| Салат с помидорами и огурцами | 6,0 |
| Бутерброд с колбасой | 15,0 |
| Сухарики | 64,0 |
| Фисташки | 15,0 |
| Арахис | 15,0 |
| **Супы** | |
| Окрошка на кефире | 4,0 |
| Окрошка мясная со сметаной | 6,3 |
| **Готовые блюда** | |
| Шашлык | 0,0 |
| Курица гриль | 0,0 |
| Пицца | 25,0 |
| Сосиски жареные | 1,5 |
| Картофель отварной | 16,0 |
| Картофель жареный | 24,0 |
| Кетчуп | 15,0 |
| Креветки вареные | 0,0 |
| Кальмары | 4,0 |
| **Десерты** | |
| Мороженое | 20,0 |
| Сливки взбитые | 12,0 |

Вот несколько рецептов для меню кремлевской диеты.

### *Говядина отварная (на 1 порцию)*

Требуется: 200 г мяса (филе), 0,5 л воды, 50 г моркови, 20 г лука-порея, 120 г репы, 20 г лаврового листа, 5–8 штук перца горошком, соль по вкусу.

Приготовление. Подготовленное и обмытое мясо (огузок, кострец, оковалок, грудинку) целым куском положить в кастрюлю и залить горячей водой так, чтобы она только покрыла мясо. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять шумовкой накипь и варить на слабом огне 2,0–2,5

часа. За 30 минут до окончания варки добавить очищенные и нарезанные дольками морковь, репу, белые части лука-порея или дольки репчатого лука (хорошо также добавить сельдерей, петрушку или 30–40 г пастернака, или 5 – 10 г стручкового красного перца) и соль. Когда мясо и овощи будут готовы, бульон слить для приготовления соуса с хреном, а кастрюлю с мясом накрыть крышкой.

Перед подачей на стол мясо нарезать небольшими ломтиками. На гарнир подать отваренные с мясом овощи.

100 г – 14,0 у. е.

### *Кролик в белом соусе (на 1 порцию)*

Требуется: 250 г кролика, 300 г воды, по 20 г моркови, петрушки и репчатого лука, 2 лавровых листика, 5–8 штук перца горошком, соль по вкусу.

Приготовление. Кролика хорошо промыть, разрубить на части, положить в кастрюлю, залить горячей водой с таким расчетом, чтобы вода только покрыла мясо. Когда вода закипит, снять накипь, посолить и положить морковь, лук, петрушку, черный перец горошком (или 0,1 штуки стручкового) и лавровый лист. При слабом кипении варить примерно 40–60 минут. Готового кролика вынуть из кастрюли, разрубить на порции, положить на блюдо и полить белым соусом, приготовленным на бульоне, полученном при варке кролика.

100 г – 5,5 у. е.

### *Курица (на 1 порцию)*

Требуется: 200 г курицы, 100 г свежего кизила, 10 г изюма.

Приготовление. Подготовленную и промытую курицу отварить до готовности, бульон слить (процедить), а курицу нарезать на порции.

После этого промытый изюм и кизил (без косточек) положить в кастрюлю и залить горячим процеженным бульоном настолько, чтобы только покрыть бульоном ягоды, накрыв кастрюлю крышкой, варить 5 – 10 минут.

При подаче на стол сваренную курицу уложить на середину блюда и полить кизиловой подливкой.

100 г – 17,0 у. е.

### *Гусь вареный с соусом (на одну порцию)*

Требуется: 250 г гуся, 1 ч. л. молотого имбиря, 5 г чеснока, 5 г пучка зеленого лука, 5 г веточки свежего кориандра (кинзы), кусочек коры корицы, 1 штука черного перца горошком, 1 ч. л. соли, 0,25 ч. л. молотого аниса, 1 ст. л. темного соевого соуса, 0,2 ст. л. устричного соуса, 0,2 ст. л. крепкого вина, 0,5 л воды.

Приготовление. Выпотрошить и промыть гуся, затем обсушить полотенцем. Довести до кипения воду и снять кастрюлю с огня. Опустить гуся в горячую воду на 3 минуты, вынуть и обсушить полотенцем. Вылить из кастрюли воду, положить гуся и все составляющие, кроме устричного соуса и вина, долить воду, чтобы полностью покрыть птицу, и довести до кипения. Накрыть крышкой и варить на среднем огне 1 час.

Гуся вынуть, бульон процедить в посуду и оставить для приготовления соуса. Варить гуся на пару 1 час, пока мясо не станет нежным. Готового гуся легко проткнуть деревянной палочкой. Затем нарезать гуся на кусочки, уложить на блюдо и подать с соусом. Для приготовления соуса бульон выпарить наполовину, добавить устричный соус и вино. Тщательно перемешать до получения однородной массы. Можно подавать горячим и холодным.

100 г – 7,6 у. е.

## *Гусь, вареный в белом вине (на одну порцию)*

Требуется: 250 г гуся, 250 г телячьего ливера, 50 г сливочного масла, 50 г лука репчатого, перец и соль по вкусу, 1 ст. л. столового уксуса, 1 ст. л. белого вина, 1 яйцо, 2 ст. л. подсолнечного масла, по 0,1 штуки разных кореньев, понемногу пряностей, 0,1 ч. л. горчицы, соль по вкусу.

Приготовление. Целого Гуся начинить фаршем из отваренного и мелко изрубленного ливера и поджаренного в масле лука, посолить, поперчить, после чего хорошо зашить, обернуть в полотно, обвязать веревками, положить в кастрюлю и налить столько воды, чтобы гусь весь покрылся ею. (Кстати, в воду вместе с 1 частью уксуса и 1 частью белого или столового вина прибавить кореньев, перца, соли, гвоздики или мускатного толченого ореха.) И томить под крышкой. Когда гусь достаточно уварится, оставить его в этом же бульоне, чтобы остыл. Потом снять холст. Порезать гуся на куски.

100 г – 10,4 у. е.

## *Говяжье сердце тушеное*

Требуется: 500 г говяжьего сердца, 50 г муки, 50 г лука репчатого, 100 г томата-пюре, 100 г столового уксуса, 100 г растительного масла, соль по вкусу.

На одну порцию – 200 г говяжьего сердца, 5 г муки, 20 г лука, 20 г томата-пюре, 20 г уксуса, 20 г растительного масла.

Приготовление. Сердце вымыть, обсушить на салфетке, нарезать небольшими кусками, посолить и обжарить на разогретой сковороде с маслом. Перед окончанием обжаривания куски сердца посыпать мукой, обжарить еще 1–2 минуты, сложить в неглубокую кастрюлю, а на сковороду налить бульон или воду и вскипятить.

Соус процедить в кастрюлю с кусками сердца, добавить еще 300 мл бульона или воды, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 2–3 часа.

Отдельно на сковороде с разогретым маслом слегка поджарить мелко нарезанный лук, прибавить томат-пюре, уксус, лавровые листы, вскипятить и за 20–30 минут до окончания тушения влить в кастрюлю и посолить.

Помимо указанного способа сердце можно приготовить так же, как тушеное мясо.

100 г – 12,3 у. е.

## *Бифштекс*

Требуется: говяжья вырезка, масло, корень хрена, соль и перец по вкусу.

На одну порцию – 200 г говяжьей вырезки, 5 г перца, соль, растительное масло, 5 г корня хрена.

Приготовление. Мясо (говяжью вырезку) вымыть, очистить от сухожилий, нарезать поперек волокон на куски весом примерно по 100–150 г, слегка отбить, посыпать солью, перцем, положить на сильно разогретую с маслом сковороду или в неглубокую кастрюлю и жарить с обеих сторон до полной готовности (10–15 минут).

Готовый бифштекс переложить на блюдо, полить соком и маслом, а на гарнир подать очищенный, промытый настроганный корень хрена. Отдельно можно подать огурцы, пикули или салат.

100 г – 2,0 у. е.

## *Бифштекс с луком (на одну порцию)*

Требуется: 200 г говяжьей вырезки, 20 г масла, 20 г репчатого

лука.

Приготовление. Приготовить вырезку так же, как и для бифштекса, с той разницей, что мясо надо отбить сильнее, чтобы получить более тонкий и широкий кусок. Отдельно поджарить в разогретом масле очищенный, обмытый и нарезанный кольцами репчатый лук. При подаче на стол положить на мясо жареный лук и полить соком и маслом.

100 г – 2,0 у. е.

### *Бифштекс с яйцом*

Подготовьте мясо таким же способом, как описано в рецепте «Бифштекс». При подаче на стол сверху на каждый бифштекс положить яйцо, поджаренное на сковороде в виде яичницы-глазуньи. Таким образом вы получите блюдо из 2,5 у. е.

### *Говядина тушеная (на одну порцию)*

Требуется: 200 г мяса, 5 г перца, 5 г муки, 100 г воды, 20 г лука, 20 г картофеля, 20 г лаврового листа, 0,1 гвоздики, 0,1 черного перца, соль.

Приготовление. Мякоть мяса (огузок, кострец) обмыть, нарезать кусками весом примерно по 80 – 150 г, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде со всех сторон до образования румяной корочки. Затем мясо сложить в кастрюлю; на сковороду, где жарилось мясо, влить воду, вскипятить, процедить сквозь сито в кастрюлю с мясом, добавить еще горячей воды, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь на 2,5 часа; после тушения к мясу добавить отдельно поджаренный, мелко нарезанный лук и обжаренный целый или разрезанный на 2–4 части картофель, 1 лавровый лист, 2 штуки гвоздики и 5–6 черного перца горошком, после чего продолжать тушить мясо 30 минут. При подаче на стол мясо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Отдельно можно подать огурцы, салат зеленый или из помидоров.

100 г – 9,3 у. е.

### *Рыба отварная с соусом*

Требуется: 500 г мясистой рыбы, 200 г свежих грибов, 150 г

белого столового вина, 50 г муки, 100 г растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Очищенную, ошпаренную, промытую и нарезанную рыбу положить в неглубокую кастрюлю. Между кусками рыбы поместить очищенные, вымытые и нарезанные ломтиками грибы (белые, шампиньоны).

Рыбу посолить, посыпать перцем, прибавить белое вино, бульон (или воды) и, накрыв кастрюлю, варить 15–20 минут.

Когда рыба сварится, бульон слить в другую кастрюлю, поставить на огонь и кипятить до тех пор, пока его не останется 200 мл. Прибавить к нему 30 г муки, смешанной с таким же количеством масла, и, помешивая, кипятить еще 3–4 минуты. Полученный соус снять с огня, положить в него кусочек сливочного масла и снова размешать, чтобы масло соединилось с соусом, добавить соль и процедить.

Если рыба будет вариться без вина, то в готовый соус добавить 1 ч. л. лимонного сока или разведенной лимонной кислоты.

При подаче на стол куски рыбы переложить на подогретое блюдо, сверху на каждый кусок положить грибы и полить приготовленным соусом. К рыбе можно подать огурцы или салат, а также ломтики очищенного лимона.

100 г – 7,5 у. е.

## *Рыба, жаренная в сухарях*

Требуется: 750 г рыбы (или 500 г готового филе), 50 г молока, 1 лимон, 120 г панировочных сухарей, 1 яйцо, 100 г растительного масла для жаренья, соль по вкусу.

Приготовление. Подготовленную рыбу промыть, осушить на салфетке, посолить, посыпать перцем, обвалять сначала в муке, а затем, смочив яйцом, разведенным молоком (50 г молока на 1 яйцо), обвалять в сухарях. За 10–15 минут до подачи на стол рыбу обжарить в масле. Подавать рыбу на разогретом блюде, гарнировать ее можно ломтиками лимона и украсить ветками зелени петрушки (лимон – 3,0 у. е., петрушка – 8,0 у. е.). Вместо лимона можно подать холодный соус-майонез с корнишонами или горячий томатный соус (майонез – 2,6 у. е., томатный соус – 3,5 у. е.). На гарнир можно подать салат, моченые яблоки, но не забудьте про условные единицы (яблоки – 9,5 у. е.).

Так жарят судака, леща, карпа, сазана, карася, навагу, линя, корюшку, осетрину и другую рыбу.

100 г – 12,0 у. е. (из-за панировочных сухарей, молока и

лимона).

### *Угорь (карп, линь) на 4 порции*

Требуется: 100 г соленого шпика, 100 г моркови, 30 г стебля лука порея (только белая часть), 120 г растительного масла, 200 г жемчужного лука, 30 г очищенных зубчиков чеснока, 5 г веточек сельдерея, 5 г веточек петрушки, 10 г лаврового листа, 20 г острого красного перца, 700 мл сухого красного вина, 1,5 кг выпотрошенной речной рыбы (угря, карпа или линя), 100 г разрезанных на 4 части шампиньонов, 60 г коньяка, масло для жаренья, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Шпик нарезать кубиками. Вскипятить воду, слегка обварить в ней шпик и слить воду. Очищенную морковь нарезать ломтиками, порей – колечками. Разогреть масло. Добавить очищенные луковки, целые зубчики чеснока и шпик. Хорошо перемешать, затем добавить сельдерей, петрушку, лавровый лист и стручок перца. Постепенно подливать вино и довести до кипения, не закрывая крышкой.

Отрезать рыбам головы. Мякоть рыбы нарезать большими кусками и слегка обжарить в сливочном масле вместе с головами. Через 5 минут головы вынуть и добавить шампиньоны. Посолить и поперчить, тушить еще 3–4 минуты, залить коньяком. Положить кусочки рыбы и шампиньоны в соус. Хорошо перемешать и продолжать тушить на слабом огне, пока соус не загустеет.

Совет: можно использовать и рыбное филе. Хотя в этом случае блюдо не будет таким сочным.

100 г – 10,0 у. е.

### *Зеленый горошек в масле*

Требуется: 500 г стручкового гороха, 50 г растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Зеленый горошек вылущить из стручков и сварить в подсоленном кипятке. Варить надо на сильном огне 10–15 минут. Сваренный горошек откинуть на сито, дать стечь воде, а затем переложить в кастрюлю, добавить масло, и, встряхивая, перемешать. После этого горошек уложить горкой в подогретый салатник или на глубокое блюдо и подать на стол.

Если взять для приготовления консервированный горошек, то его надо выложить из банки в кастрюлю, прогреть, а затем откинуть на сито и заправить маслом (консервированный

горошек – 6,5 у. е.)

Свежезамороженный горошек положить в кипящую воду и варить 5–7 минут, а затем откинуть на дуршлаг; перед подачей к столу заправить маслом.

100 г – 12,0 у. е.

### *Капуста тушеная*

Требуется: 1 кг капусты, 40 г репчатого лука, 40 г томата-пюре, 20 г столового уксуса, 20 г муки, 40 г растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить масло, воды или мясного бульона, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 40 минут. Затем добавить поджаренный лук, томат-пюре, уксус, соль, лавровый лист, перец и продолжать тушить до готовности 10 минут. Когда капуста будет готова, положить в кастрюлю, поджаренную на масле муку, размешать и прокипятить.

Свежую капусту можно заменить квашеной, но в этом случае не нужно добавлять уксус.

100 г – 17,0 у. е.

### *Салат из свежих огурцов*

Требуется: 300 г огурцов, 120 мл сметаны, 0,5 ст. л. столового уксуса, соль по вкусу.

Приготовление. Вымытые и очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками, уложить в салатник. Перед самой подачей к столу огурцы слегка посолить, посыпать перцем и полить сметаной, смешанной с солью и уксусом. Сверху посыпать укропом. Подавать салат к мясным и рыбным котлетам, к жареному мясу и рыбе или как самостоятельное блюдо (котлеты – 13,0 у. е., мясо – 0,0 у. е., рыба – 0,0 у. е.)

100 г – 5,1 у. е.

### *Салат из свежих помидоров и огурцов*

Требуется: 500 г помидоров, 200 г огурцов, 40 г растительного масла, 40 г столового уксуса, соль по вкусу.

Приготовление. Вымытые помидоры и свежие огурцы нарезать тонкими кружочками, посыпать солью и перцем и

красиво уложить в салатник. К моменту подачи на стол полить уксусом, смешанным с растительным маслом, сверху посыпать укропом или зеленью петрушки.

Салат можно приготовить из одних огурцов или из одних помидоров. Свежие помидоры можно заменить консервированными. В этот салат по желанию добавляют репчатый лук (9,0 у. е.), нарезанный тонкими кольцами, или мелко нарезанный зеленый лук (6,5 у. е.). Подавать салат к мясным и рыбным котлетам (13,0 у. е.), к вареному или жареному мясу и рыбе, (0,0 у. е.) а также как отдельное блюдо.

100 г – 8,0 у. е.

## *Салат весенний*

Требуется: 100 г зеленого салата, 2 яйца, 200 г свежих огурцов, 100 г красной редиски, 50 г помидоров, 50 г зеленого лука, 0,75 стакана сметаны, 20 г столового уксуса, соль по вкусу.

Приготовление. Нарезать вымытый зеленый салат, положить горкой в салатник. Вокруг салата расположить нарезанные кружочками, помидоры, редиску, огурцы, а также зеленый лук. В центре горки зеленого салата разместить кружочки сваренных вкрутую яиц. Из сметаны, уксуса приготовить соус. При подаче на стол салат слегка посолить; соус подавать отдельно в соуснике.

100 г – 4,3 у. е.

## *Бульон куриный с потрохами*

Требуется: 1 курица (средний вес 1 кг), 2,5–3 л воды, соль по вкусу.

Приготовление. Курицу насухо вытереть полотенцем и опалить (лучше всего на огне спиртовки или на газе), отрубить шейку и лапки, выпотрошить и тщательно промыть.

Желудок разрезать, очистить и снять с него пленку; сердце надрезать; лапки ошпарить, снять с них кожицу и обрубить когти; голову ощипать; с печени осторожно срезать желчный пузырь. Все потроха промыть.

На тушке курицы, ниже грудки, сделать два надреза и заправить в них ножки, а крылышки подогнуть к спинке это придает тушке более красивую и удобную для варки форму.

Подготовленную таким образом курицу и потроха вместе с очищенными и разрезанными кореньями положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить варить.

Появившуюся в начале кипения пену снять шумовкой. Время варки курицы колеблется от 1 до 2 часов в зависимости от ее величины и возраста.

Готовность курицы определяют при помощи вилки. Если вилка свободно прокалывает мясо ножки, то курица готова. Курицу и потроха вынуть из бульона, положить в другую кастрюлю и накрыть. Бульон процедить.

Курицу нарезать порционными кусками. В тарелку положить кусок куриного мяса, немного потрохов, залить бульоном.

100 г – 0,0 у. е.

# Заключение

Кремлевская диета называется так, потому что некоторые члены правительства эффективно похудели с помощью нее. Она известна также под другим названием – «Диета американских астронавтов». Эта диета легка в применении и поддержании веса. Подсчитывайте очки, следите за продуктами в своем дневном рационе, но не переусердствуйте – учитывайте свое самочувствие.

Так что если вы решили похудеть и восстановить стройность фигуры, то кремлевская диета – ваш лучший помощник!